उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम वस्ती कर्म विधि

लेखक महाशय कैश्यव देव जी

प्रकाशन वर्ष

आगत संख्या 1202

اوم

جیسے سب پدارتھوں کو اُتکرشٹ (نشو ونُما) کرنیکی وِدیا ہے ویسے ہی اولاد کو مضبوط بنانے کی یہی وِدیا ہے۔ اس پر انسان توجہ دیں کیونکہ صحت کے نہ ہونے سے خاندان کی ہانی پہنچتا اور نہ ہونے سے ترقی اور اُتمتا ضرور ہی ہوتی ہے (سنسکار ودھی صفحہ ۲۴)

سلسلہ کتب حفظان صحت نمبر ا

سوستھ رکھشا سمبندھی پستکیں نمبر ا

# وستی کرم ودھی

از

مہاشے کیشب دیو جی

نے جسے

ماسٹر رنبیر دیو مینیجر ودیا پرکاش ڈپو لائلپور نے

سیوک پریس لاہور میں چھپوایا

ملنے کا پتہ۔ مینیجر ودیا پرکاش ڈپو لائلپور پنجاب

پہلی بار ۔۔۔ تعداد جلد ۱۰۰۰ ۔۔۔ قیمت فی جلد (۱عہ)

# فہرست مضامین

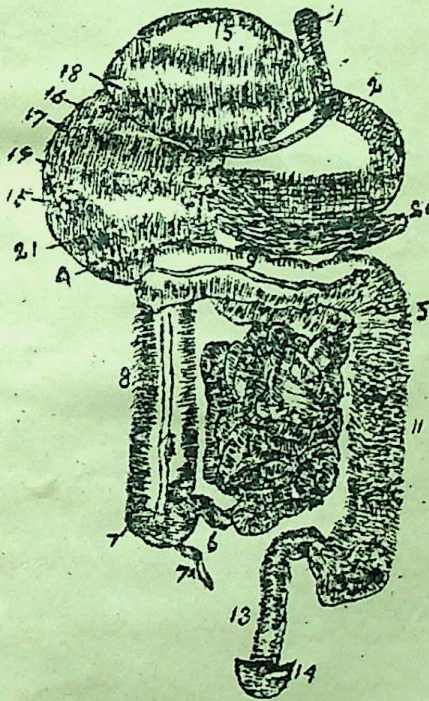
اوم

# سمرپن

سیوا میں پرم پوجیہ مانیہ ور شری سجّن پنڈت سیتا رام جی شاستری۔ کویرتن [illegible]

نمستے! آپ نے باوجود عدیم الفرصتی کے ودیادان دینے میں جو اُپکار مجھ پر کیا ہے اُسکا
پرتی اُپکار میں نہیں سمجھتا۔ کہ میں کبھی آسانی سے کر سکوں۔ یہی نہیں بلکہ آپکے
چرنوں میں بیٹھکر میں نے آریہ سماج کی سدّھانت وِدیا اور رشی دیانند کے پرُوپکار کے اُچیہ
آدرش پر کئی بار وچار کیا ہے۔ آریہ سماج سنسار کا اُپکار کرنا چاہتا ہے۔ مجھے اور آپ
ہر دو کو رِشی رِن ادا کرنا ہے۔ مگر اس سمے سماجک اور آتمک اُنّتی کا ابھاو تو
ہماری اوہو گتی سے بھلے پرکار وِدت ہو ہی رہا ہے۔ ہاں شاریرک اُنّتی کا وِشیش
وچار ہے۔ جسے لیکر اس وقت میں آپ کی سیوا میں اُپستھت ہوتا ہوں۔ ایشور
کرپا سے آپکا ویوہارک سمبندھ بھی ویدک چکتسا سے ہی ہے۔ میں دیکھتا ہوں۔
سنسار دُکھ مے بن رہا ہے۔ لاکھوں ڈاکٹروں، حکیموں اور ویدوں کے ہوتے ہوئے
بھی لوگوں کے شاریرک دُکھ بڑھتے ہی چلے جاتے ہیں۔ میرے وچار میں تو جڑھ کو
سینچنے کے استھان میں یہ لوگ شاخوں کو سینچتے ہیں۔ جس سے سبھی ستری، پُرش
بال بچے۔ بوڑھے اور نوجوان۔ مورکھ یا وِدوان روگ گرست ہیں۔ منش سمودائے
کے کلیان کی مہان پرتگیا تبھی پورن ہو گی۔ جب ایک ایک ویکتی (فرد) کو شاریرک
رکھشا کا گیان ہو۔ میں نے یتھا شکتی اِس وِشے پر لکھنے کا وچار کیا ہے۔ اِس کٹھن
وِشے میں بھی بہت کچھ آپ کی سہائتا سے ہی پورن کر سکنے کی سمبھاونا ہے۔ اتہ
وستی کرم پر تیم بھاگ آپ کی سیوا میں سمرپن کرنے کا ساہس کرتا ہوں۔

آپکا آگیا کاری کیشب دیو

# آلات الہضم یا اعضائے متعلقہ ہاضمہ

# تصویر آلات الہضم کی تفصیل

## جس میں انسان کے جملہ ہضم کرنے والے اعضا کا ذکر ہے

(۱) سُرفرا (۲) معدہ کا منہ جہاں سے خوراک معدہ کے اندر داخل ہوتی ہے (۳) پائی لورک آرفس۔ وہ دروازہ جس سے خوراک نیچے گذرتی ہے (۴) ڈوڈے نم (۵) و (۶) چھوٹی آنتوں کے چکر۔ لمبائی ۲۵ فیٹ لیکن ۹ اینچ کا فاصلہ گھیرتی ہیں (۷) اپینڈیکولا ورمی فورمس۔ جن کے اندر بیج وغیرہ ٹھوس اجزا رک جاتے ہیں (۸) ایسنڈنگ کولن (۹-۱۰) ٹرانسورس کولن (۱۱) ڈیسنڈنگ کولن (۱۲) سگمائیڈ فلکسیچر۔ کولن کا آخری چکر۔ جہاں خارج کرنے سے پیشتر مواد جمع ہوتے ہیں (۱۳) ریکٹم (۱۴) مقعد یا گُدا۔ آخری حصہ۔ جہاں سے رفع حاجت ہوتی ہے (۱۵-۱۵) جگر کے دو لودے۔ جو اوپر اور اُلٹے گئے ہیں (۱۶) ہیپٹک ڈکٹ۔ جس راستہ سے صفرا جگر سے آتا ہے (۱۷) سِسٹک ڈکٹ۔ دوسرا راستہ ہے جس سے صفرا بہتا ہے (۱۸) گال بلیڈر۔ وہ تھیلی جس میں صفرا یا بائیل طیار ہو کر جمع ہوتا رہتا ہے۔ (۱۹) صفرا کا نل۔ یہاں معدے کے رس لبلبہ سے صفرا ملتا ہے اور تبدیلی پیدا ہوتی ہے۔ (۲۰) پینکریاس۔ وہ گلٹی جس سے کلوم یا پینکریاس جسے لُبلبہ بھی کہتے ہیں۔ نکلتا ہے۔ (۲۱) پینکریاٹک ڈکٹ۔ ڈوڈے نم میں صفرا کے نل کے ساتھ کیلوس میں مل رہا ہے۔

لوٹ۔ منہ۔ زبان۔ دانت اور حلق کو اس واسطے شامل نہیں کیا گیا۔ کہ وہ عضلے سبھی لوگ روز دیکھتے اور جانتے ہیں۔

اوم

# بھومکا

کال گتی نیاری ہے۔ ایک زمانہ تھا۔ کہ اس پوتر دیش میں ورن آشرم مریادا کی بدولت منشیوں میں ویدک دھرم کے عالمگیر اصول عملی صورت میں موجود تھے۔ جب انسانی ترقی کا معیار ویدوں کے پرچار یا ان کے پوشیدہ رازوں کی معلومات پر تصور کیا جاتا تھا۔ اور جیسے سچ بولنا معمولی بات [illegible] ویسے ہی تندرست رہنا بھی سادھارن بات سمجھی جاتی تھی جبکہ ہمارے بزرگ عالم باعمل آریہ لوگ اپنی مادی ضروریات کو کم کرنا۔ اور قوانین قدرت کی پیروی کرنا اپنا لکھشیہ اُدیش سمجھتے تھے۔ لیکن اب حالت بالکل دگرگوں ہے۔ وہی بھارت ورش ہے وہی سُورن بھومی۔ اور اُنہی رشیوں کی کُلین سنتان اس پارس بھومی میں وشرام کر رہی ہے۔ بلکہ اُسی دنیا کے بھنڈار وید کا آشرے لئے بیٹھے ہے۔ لیکن کمی ہے تو یہ کہ قدرت کے دیگر بیشمار عطیوں آگ ہوا۔ جل وغیرہ کی طرح ہیں اُنکے اندر پوشیدہ علمی رازوں اور مخفی صداقتوں کو استعمال میں لانا مقصود نہیں۔ مغربی تعلیم اور تہذیب کے دل لبھانے والی تیزرو کے زبردست بہاؤ کے اندر اپنا سب کچھ نشٹ ہو رہا ہے۔ کم فہمی کے باعث اپنے بزرگوں کی تاریخ اور تجربوں سے فائدہ اُٹھانا ابھیشٹ نہیں۔ اور مغربی تہذیب اس بھومی کے لئے موزوں نہیں۔

پراچین آریہ ورت کے ودوانوں میں ایک ایسی نادر خوبی بیان کیجاتی ہے جس سے کوئی بھی متعصب قیاس [illegible] انکار نہیں کر سکتا۔ کہ دنیاوی خواہشات کو کم کرنے کے زوردار خیالات سے وہ لوگ اپنی [illegible] اُنتی (روحانی ترقی) کرتے تھے۔ اور چونکہ ساماجک و آتمک آتمک [illegible] (جسمانی ترقی) پر ہے۔ اس لئے جسمانی صحت کے قائم رکھنے کا [illegible] سمجھا جاتا تھا۔ کیونکہ ویدوں کی تعلیم کے مطابق تو انسانی

جسم کی نشوونما کے لئے پہلا آشرم (برہمچریہ) ہی اسی مطابب کے لئے مخصوص تھا۔
بُنیاد کا اُکھڑنا تھا کہ یہ عالیشان مکان زیر و زبر ہو گیا۔ آریہ ورت جہاں ودیشی ودیشا انتروں
کے لوگ ودیا پراپتی کے لئے آیا کرتے تھے۔ گرتے گرتے اس حالت کو پہنچا۔ کہ کھانے پینے اور
ضروریات زندگی کے لئے ودیشیوں کا دست نگر ہو گیا۔ مکمل انسان بنانے کے لئے اگرچہ محض
جسمانی نشوونما اور صحت ہی کافی نہیں۔ لیکن دماغی نشوونما کے لئے جسمانی ترقی اور تندرستی
کا پہلے موجود ہونا بھی لازمی امر ہے۔ ان دونوں کا تعلق لازم ملزوم کا سا رشتہ ہے۔ یونان کے
مشہور سفیر میگستھنیز کا آریہ ورت کے براہمنوں کی زندگی اور طرز رہائش کا ذکر آج سے قریب
۲۲ سو برس پہلے کے خوشگوار زمانے کی طرف ہمیں توجہ دلاتا ہے۔ جبکہ اخلاقی صحت ذہنیت
اور دماغی قوائے کی نشوونما کی یہ کیفیت تھی۔ کہ سوائے نیچ ذاتوں کے تعلیم یافتہ ودجن کے
لئے جھوٹ بولنا۔ عدالت میں مقدمے کرنا وغیرہ ناممکن امر سمجھا جاتا تھا۔ اور جبکہ بقول
سیاح مذکور برہمن اسقدر لاپرواہ تھے۔ کہ راجوں کے بار بار طلب کرنے پر بھی وہ دربار میں
نہیں جاتے تھے۔ دولت اور ثروت کی اغوا اس قسم کے ودوانوں کیلئے چنداں کافی نہیں تھی
اس سے پہلے زمانہ کی طرف نظر اُٹھائیے جنگل میں بیٹھے ہوئے رشی ویدوں کی انیک
ودیاؤں کا پٹھن پاٹھن کرنا۔ اور سنسار میں ستیہ کا اُپدیش پہنچانا۔ اپنا فرض سمجھتے ہوئے
دنیا سے کنارہ کش ہیں۔ اور انسانی ضروریات کے ہر محکمہ سے متعلق وید ودیاؤں پر وچار کرتے
اور انکی تعلیم مفت دے رہے ہیں۔ اس لئے کہ وید کی پوتر بانی کے پرچار سے ہی سنسار کے دکھ کم ہو سکتے ہیں اور اگر

سادہ زندگی بسر کرتے ہوئے اعلٰے خیالات رکھنے

کی صداقت کہیں زور سے عائد ہو سکتی ہے۔ تو اس قسم کے رشی لوگوں پر۔ لیکن اسقدر تسلیم
کر لینے میں تو کسی قسم کے شک وشبہ کی گنجائش ہی نہیں۔ کہ اگر کوئی زمانہ دنیا کی تاریخ میں
کسی قوم یا دیش کے باشندوں کے لئے گذرا ہے۔ جبکہ لوگ اپنی مادی ضرورتوں کو گھٹا کر سادہ
زندگی بسر کرتے ہوئے قوانین قدرت کے رازوں کو جاننے اور اُنکے مطابق ہی اپنی زندگیاں

بنانے میں کامیاب ہوئے۔ تو آریوں کے پراچین بزرگ تھے۔ یہ خیال ظاہراً مادی ترقی کے اس قدر مخالف نظر آتا ہے۔ کہ مادہ پرست یوروپ اور امریکہ نواسیوں کی نظروں میں پراچین آریہ ورت کے لوگوں کا مادی ترقی یا مختلف پدارتھ وِدیاؤں اور کلا کوشل کے بنانے کا خیال ہی قیاس میں نہیں آسکتا۔

مہرشی دیانند سرسوتی جی نے ویدوں اور اُن کے مطابق رشی کرت گرنتھوں کی بے شمار صداقتوں کو پبلک کے سامنے بذریعہ تحریر و تقریر پیش کرنے میں اس دیش کے لوگوں پر بھاری اوپکار کیا ہے۔ یوں تو یہ عالمگیر اصول تمام سرشٹی کے منشیہ ماتر کے لئے ہیں۔ لیکن رشی سنتان ہی مناسب طریقہ سے اپنے بزرگوں کی طرح ویدوں و دار اسنسار کے کلیان کا بیڑا اُٹھا سکتی ہے۔ اور اس پروپکار کی مہاجب ہی لوگ اِن پراچین رشیوں کے گرنتھوں اور صداقتوں کے مخزن وید کے علمی اصولوں کو جاننے اور عملی صورت میں لانے کے قابل ہونگے تبھی زیادہ قابل تعریف ہوتی جائیگی۔

ہزاروں برس گزر گئے۔ کہ رشی نے اشونی کمار سنگتا میں ویدک ودیا (طبابت) کا ذکر کرتے ہوئے فرمایا تھا کہ وید (حکیم) سنسار میں عملی جسمانی صحت کے قیام کے واسطے قوانین صحت کے سمجھانے اور پرچار کرنے کے لئے ہیں نہ محض بیماریونکے علاج کرنے کے لئے یہ خیال تمام پرمانک (مسلمہ) ویدک چکتسا کے گرنتھوں میں اب تک موجود ہے۔ اسی بھاؤ کو لیکر چرک رشی نے فرمایا ہے۔

"دھرم ارتھ۔ کام۔ اور موکش کا دار و مدار صحت بدنی پر ہے۔ اس لئے سب کو اپنی سوستھ رکھشا کے لئے تین کرنا چاہئے"۔

یور وید ک چکتسا کا ذکر کرتے ہوئے سُوتر ستھان میں صاف کر دیا۔ کہ براہمن ویدک پروپکار کے لئے پڑھے کھشتری سوہستہ رکھشا (حفاظت جسمانی) کے لئے اور ویشیہ ویدک (طبابت) روزگار یا تجارت کے لئے یہ خیال ابھی تک عملی صورت میں موجود ہے۔ کلکتہ کے بڑے بڑے نامی وید سبھی آدی ویش کُل اُتپن ہیں۔ لیکن براہمنوں کا سنسار کے پَراوپکار کی خاطر چکتسا نہ پڑھنا ہی پرچار کی کمی کا خاص باعث ہے۔ مہرشی دیانند جی نے آریہ سماج کے اصولوں میں چھٹا نیم یہ رکھا ہے۔

"سنسار کا اوپکار کرنا آریہ سماج کا مکھیہ اُودیشہ ہے۔ ارتھات شاریرک آتمک اور ساماجک اُنتی کرنا۔"

ذرا غور سے اگر پراچین اتہاس پر نظر ڈالیں۔ تو اس اعلےٰ اصول کا گورو بھلے پرکار معلوم ہو جائیگا۔ شانتی پرب میں ذکر آتا ہے۔ کہ مہرشی بیاس اپنے چاروں شِشیوں اور پُتر سکھدیو جی کو جب پڑھا چکے۔ تو ہمالیہ پربت کی ایک چوٹی پر بیٹھے مہرشی بیاس جی اُپدیش دیتے ہیں۔

"جاؤ۔ سنسار بھر میں ویدوں کا پرچار کرو۔ تاکہ لوگوں کے شاریرک اور مانسک کلیش دُور ہوں"۔ مختلف راستے اختیار کر پانچوں پرچار کے لئے چل دئے۔ ایسے ہی پراچین چکتسا کے گرنتھوں میں جگہ بجگہ ورنن کیا گیا ہے۔ کہ اس قدر رشی فلاں پربت پہ اکٹھے ہوئے اور پرسپر وچار کیا۔ کہ سرو سادھارن کو شاریرک رکھشا کا گیان بتلانے اور روگوں سے بچلانے کے لئے کیا کیا اوپاؤ کرنے چاہئیں اور جب ملکر وچار کر چکے۔ تو ولیش ویشانتروں اور نگر نگر میں پھر کر لوگوں کے کلیان کے لئے اُپدیش دیا۔

چونکہ آتمک اور ساماجک اُنتی کا سب دارومدار صحت بدنی پر ہے۔ اس لئے

اگر فرداً فرداً انسان اپنی صحت بدنی سے آہستہ اُنتی کریں۔ تو اُن کے لئے تیسری منزل سماجک اُنتی کے مرحلے بڑی آسانی سے قابل گذر بن سکتے ہیں۔ اس اعلیٰ صداقت کی تائید ڈاکٹر نکلس ایم ڈی نے اپنی قیمتی کتاب اسٹارٹ اینتھروپالوجی صفحہ ۳۴ پر ان الفاظ میں کی ہے:-

"تمام اصلاح کا دارمدار۔ اور انسانوں کا اپنی منزل مقصود کی جانب ترقی کرنے کا انحصار اس امر پر ہے۔ کہ دنیا میں قوانین صحت کا پرچار ہو۔ فرداً فرداً آدمی بیمار ہیں۔ سبھا سوسائٹیاں بیمار ہیں۔ قوموں کی قومیں بیمار ہیں۔ بلکہ ساری دنیا ہی اس وقت بیمار ہے۔ اب ان سب کا علاج ملا کر کرنا ایک لازمی امر ہے۔ لیکن اصلاح فرداً فرداً اشخاص سے شروع ہونی چاہئے۔ جو مرد اپنے آپ کو پاکیزہ اور اپنی زندگی کو پوتر بناتا ہے۔ وہ سنسار کا کسی قدر بھلا کر رہا ہے۔ جو عورت صحت سے زندگی بسر کرتی اور بیماری کے آنے والے اسباب اور ان کا دفعیہ جانتی ہے۔ وہ دیش اور سنسار کی مدد کر رہی ہے۔ اور اگر اس قسم کے مرد و عورت اپنے پاکیزہ آہار اور پوتر آچار سے دونوں مل کر تندرست اور بلشٹ (مضبوط) سنتان اُتپن کریں۔ تو وہ سنسار کے کلیشوں (تکالیف) کے مٹانے میں ایک بڑا قابل قدر کام کرینگے۔"

اس قسم کے تربیت یافتہ انسان پیدا کرنے کے لئے وویا کے پرچار کی ضرورت ہے۔ اور ان میں سے قوانین صحت کے پرچار کی آج کل اشد ضرورت ہے۔ اس قدر

زیادہ کہ شاید ہی کبھی گذشتہ زمانہ میں محسوس ہوئی ہو۔ عموماً آجکل انسان اپنی
مخفی قواسے اور پوشیدہ طاقتوں کو نہیں جانتے۔ اس لیئے ٹھوکر پر ٹھوکر کھاتے
اور تکالیف اُٹھا رہے ہیں۔ اور اگر وہ صداقتیں جن کی عدم واقفیت سے اسقدر
تکالیف میں مبتلا ہیں۔ ایکبار اُن کو معلوم ہو جاویں۔ تو بہت سے انسانوں کی
حالت میں نمایاں فرق آجاوے۔ اور یہی صداقتیں جادو کا سا اثر کرتی ہوئیں
اعلےٰ خوشی کے حصول اور دُنیاوی اقتدار کا موجب و باعث بن جاویں لیکن انسان
مختلف قدرتی طاقتوں سے بے فایدہ مقابلہ کر رہے ہیں اور سال بسال ہزاروں
قیمتی اور مفید زندگیاں اس کشمکش کی نذر ہو رہی ہیں۔ فرض کرو کہ بدپرہیزی یا
بے اعتدالی سے کسی بیماری میں مبتلا ہوئے۔ بجائے اس کے کہ اُن اسباب
کو دفعہ کیا جاوے جن سے بیماری پیدا ہوئی۔ یا جنہوں نے اس جسم روپی
مشین کی باقاعدہ رفتار میں رکاوٹ ڈالی۔ زہریلی ادویات کا استعمال کیا
جاتا ہے اور مریض کو قریباً ویسے ہی جہالت یا لاعلمی میں رکھا جاتا ہے۔ جیسا کہ
"بیماری سے پیشتر تھا۔ اُدھر انسان بھی حسب فطرت تکالیف اور بیماریوں کا
مقابلہ کرتے چلے جاتے ہیں۔ دل کمزور۔ خیالات باطل۔ اور صحت سے مایوسی
ہو چکی ہے۔ بس پر یہ وہم و گمان کہ ہماری قسمت میں دُکھ بھوگنا ہی لکھا ہے
ایسے متواتر نا موافق حالات میں انسان تکالیف کا سامنا کرتا ہوا گھبراتا۔ اور
اپنی مشقت بھری زندگی سے بیزار ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر قدرت کے پوشیدہ رازوں
میں سے سچائی کی تھوڑی سی جھلک بھی پڑ جاوے تو حوصلہ فوراً بڑھ جاتا ہے
اور اپنی لاعلمی سے پیدا کی ہوئی بیماری کی بیخ کنی کے لیئے اندر سے ایک زبردست
خواہش اٹھتی ہے۔ یورپ کے مشہور ودوان گیٹی نے فرمایا ہے
میں اُس انسان کی جو اپنی کامناؤں کو جانتا ہے۔ عزت کرتا ہوں۔

کیونکہ سنسار میں زیادہ تر کلیش اس وجہ سے پھیل رہے ہیں۔ کہ انسان
کافی طور پر اپنے ارادوں اور خواہشات کو نہیں جانتے۔ وہ چاہتے ہیں
کہ اعلےٰ قسم کا گنبد اور مضبوط مینار بنا دیں۔ لیکن بنیاد بھرنے میں
اس قدر بھی محنت صرف نہیں کرتے جتنی کہ ایک چھوٹی سی کٹیا
کے بنانے میں درکار ہوتی ہے"

یہی حالت اُن لوگوں کی ہے جو آتمک اور ساماجک اُنتی کی خواہش کرتے
سلسلہ بھر کے کلیان کرنے کی تمنا رکھتے۔ اور اپنے لئے اچھے سامان خوشی کے
مہیا کرنے کی آرزو کرتے ہیں لیکن بنیادی اصول کو بھول کر اپنے جسم کیلئے
اس قدر بھی فرصت نہیں نکال سکتے کہ علاج ماتقدم کے سنہری اصول کو
مدنظر رکھ کر اگر پوری پوری جسمانی نشوونما نہ کر سکیں تو کم از کم اس قابل ہی ہوں
کہ بیماری کے خطرات سے محفوظ رہ سکیں اور تندرستی کی نعمتوں سے فیض یاب ہو کر
اپنے دماغی قواء کی نشوونما میں ہمہ تن مصروف ہوں۔

یہ لاعلمی نہ صرف عام لوگوں اور طالبعلموں کے درمیان دیکھی جاتی ہے بلکہ
تعلیم پھیلانے کے پاکیزہ خیال کا پرچار کرنے والے ذمہ وار اشخاص بھی کم و بیش
اس سے متاثر ہیں جنکی باوجود نیک ارادوں کے محنت کبھی بار آور نہیں ہوتی۔ ایسے اشخاص
سکول اور کالجوں میں لڑکوں کے لئے ورزش لازمی قرار دیتے ہیں۔ لیکن وہ انسانی
فطرت کو مطالعہ کرنے کی کوشش نہیں کرتے کہ جبتک طلباء کو ورزش کی سائنس
کے تمام اصولوں کا علم نہ ہوگا۔ جب تک اُن کو یہ خیال نہ ہو کہ ورزش کے بنا
جسم کا قیام اور صحت کا حصول مشکل ہے۔ یا جبتک وہ سمجھ نہ لیں۔ کہ کیسے ہمارے
جسمانی اعضاء ورزش سے بڑھتے اور نشوونما پاتے ہیں۔ تب تکی تمام کوشش بے
فائدہ ہوگی۔ اگر وہ ایک دو یا زیادہ سے زیادہ ورزش کر بھی لیں۔ تو اُن تمام فوائد کا حاصل ہونا

مشکل ہے جو اُن صورت میں ہو سکتے۔ اگر آپ صرف طلبا کے اندر ضرورت کا اشتیاق پیدا کر دیتے۔ تب وہ خود بخود ہی اس اعلےٰ اصول کی پیروی کے لئے مستعدی سے جسم کی نشو ونما کی طرف توجہ دیں گے۔

کسی سکول یا کالج میں چلے جائیے آپ دیکھیں گے۔ طلبا کو یونیورسٹی کے امتحان یا ڈگری کے لئے بہت سے مضامین پڑھائے جاتے ہیں۔ فلسفہ کی صداقتیں منطق کے اصول۔ بھوگربھ ودیا کی دلچسپ باتیں اور ریاضی کے قوانین انکے علاوہ مختلف زبانیں۔ غرضیکہ ڈگری کے خواہش مند کو بہت سی کتابیں پڑھنی پڑتی ہیں۔ جن کے لئے سالوں محنت شاقہ سے دماغی کام کرنا پڑتا ہے اور جونہی امتحان کا وقت قریب آیا۔ طالبعلم تمام بروا شتہ علم انسپکٹر کی گودیا یونیورسٹی کی کاپیوں میں تقسیم کر دیتا ہے۔ گویا کہ وہ اب اپنے فرض سے سبکدوش ہو گیا۔ پاس ہونے کے بعد ان علوم سے کوئی سروکار نہیں لیکن کس قدر افسوس کا مقام ہے کہ یونیورسٹی کی ڈگری کے لئے اپنی عمر کا بیش قیمت حصہ اس قسم کے علمی مذاق میں تو صرف ہو۔ لیکن اُس طالبعلم کو اپنی زندگی کے لئے اتنا بھی علم نہ ہو کہ پانی کس وقت پینا اور کھانا کیا وکیسے کھانا چاہئے۔ اِن معاملات میں لاعلمی کی موجودگی کا ثبوت آجکل کے تعلیم یافتہ اصحاب کی بدنی صحت سے ملسکتا ہے۔ اسی لئے میں اپنے نوجوان دوستوں سے ان الفاظ کی صداقت کو بغور پڑتال کرنے کے لئے عرض کروں گا۔ یہ حالت صرف ہندوستان تک ہی محدود نہیں بلکہ اس قسم کے زہریلے اثرات سے محفوظ رکھنے کے لئے مہذب ملکوں کے عاملہ اس وقت لگاتار کوشش کر رہے ہیں۔ پروفیسر موریسن نے ایک طالبعلم کو اپنی حالت زار اور موجودہ شائستگی یا مہذب زمانہ کے طریقہ تعلیم کی نسبت جو خط تحریر کیا تھا۔ وہ بلحاظ صداقت خصوصاً طلبا کے لئے جونکہ

بہت ہی دلچسپ ہے۔ اس لئے چند سطور ذیل میں درج کی جاتی ہیں۔
مجھے یقین ہے کہ اگر میں اکیس سال کی عمر میں اس قدر قوانین صحت جان لیتا جس قدر کہ اب میں جانتا ہوں۔ تو میں اس سے دوگنی (جسمانی و دماغی) محنت زیادہ خوبی اور آسانی سے کر سکتا۔ کالج میں نے مجھے لاذہن کے طبقہ سے گذر کر، بڑی توجہ اور وضاعت سے سیاروں کی گردش و حرکات سکھلائی گئیں۔ اور میں اُن کی حرکات و رفتار کا اس غور و شوق سے مطالعہ کرتا۔ وحساب نکالتا۔ گویا کہ وہ سیارے اپنی منزل مقصود پر پہنچنے کے لئے میری مدد کے محتاج ہیں۔ اور ضرورت ہے کہ میں ان کے فاصلے و گردش کا ٹھیک ٹھیک حساب نکالکر بتلادوں۔
لیکن میرے جسم کی بناوٹ اور نہایت ضروری جسمانی صحت کے قایم رکھنے کے اسباب کی نسبت نے مجھے بالکل جہالت میں رکھا گیا اس سے بڑھکر اور کیا بیہودہ پن ہو سکتا ہے۔ نے مجھے پہلے اپنے گھر سے باہر جانا چاہئے تھا۔ ستاروں و سیاروں کو اس وقت جانتا و دیکھتا جب اُن کی باری آتی۔ نتیجہ یہ کہ کالج میں دوسرے سال ہی میری صحت بگڑ گئی۔ جس کے بعد کبھی بھی میں بالکل تندرست نہیں رہا جو کچھ مشقت میں نے کی اور اب کر سکتا ہوں۔ وہ میں نے اپنے اصل مال کے استعمال کی بجائے اُدھار پر کی ہے اور یہ اصول ہر دو نقدی و صحت کے معاملہ میں بہت ہی خطرناک ہے۔ گذشتہ ۲۵ سالوں میں ہر روز پرہیز و احتیاط سے اپنی صحت کو محفوظ رکھتا رہا ہوں اور اس تمام عرصہ کے اندر اگر میں دوسرے لوگوں کی طرح قوانین صحت کی نسبت مہینہ بھر بھی لاپرواہی کرتا۔ تو ۱۵ دن کے اندر

ہی میرے پرانا نت ہوجاتے ''۔ (دیکھو۔ پریکٹیکل سیلف ہیلپ)

پیارے ناظرین پروفیسر مان کے الفاظ آبِ زر سے لکھے جانے کے قابل ہیں اپنے تعلق میں آنے والے آجکل کے طلبا کو بغور دیکھیئے۔ جو کہاں یاں ان کے اُنوچت وِدھار سے بود و باش کے خیال سے کئی قسم کی بد پرہیزی بے اعتدالی۔ اور بُری صحبت سے اپنی عزیز و قیمتی صحت کا ناش کر رہے ہیں۔ سایکالوجی کی صداقتیں کس مطلب کی۔ اگر ایسے عالم پروفیسروں کی موجودگی میں بھی طلبا ر ناٹک گاہوں و تھیٹروں کے اندر جا کر اپنا سب کچھ ناش کرنے کے لیئے طیار ہوں۔ جس جوانی میں اُن کے چہرے بشاش۔ بدن گٹھیلے و توانا۔ اور جسمانی نشو و نما و صحت قابل فخر ہونی چاہیئے۔ اُس عمر میں اُن کے چہرے پژمردہ۔ بدن ڈھیلے اور کمزور۔ جسمانی صحت زائل۔ قوائے ہاضمہ کمزور۔ سر درد اور قبض کی بالعموم شکایت۔ غرضیکہ ۸۰ فیصدی بیمار۔ اپنی زندگی سے بیزار اور پریشان نظر آتے ہیں۔ مرحوم ہربرٹ سپنسر نے انگلستان کے لوگوں کی نسبت اسی موقعہ کے لئے شاید کہا ہے۔

"اُس ملک کے باشندے اپنے بچوں کو چھوڑ کر تمام جانداروں کے بچوں کو پالنے میں بڑا اشتیاق رکھتے ہیں"۔

جو حالت فلاسفر نے انگلستان کی بتلائی ہے۔ اُس سے بدرجہا خراب حالت اس وقت ہندوستان کی ہے جائے غور ہے۔ جہاں قریباً سب لوگ اتفاق رائے سے کہہ رہے ہوں کہ ہماری جسمانی روحانی اور سوشیل ترقی کا دار و مدار اپنی آنے والی نسل کے نوجوانوں پر ہے۔ جو نوجوان کہ خود بھی غالباً اپنی گری ہوئی حالت کا کسی قدر اندازہ کرتے ہوں گے۔ وہاں تعلیم یافتہ لوگوں اور طلبا ہر دو کے لئے ان خطرناک اسباب کی موجودگی میں جوانی صحت کی حفاظت اور

ان کے متعلقہ قوانین کا علم بتلانا و جاننا نہایت ہی ضروری امر ہے۔ لیکن فی زمانہ
جن ڈاکٹروں ویدوں اور حکیموں سے ہمارا واسطہ ہے۔ اُن کی اپنی حالت بھی تو
قابل اطمینان نہیں۔ وکلا کو لوگوں کے جھگڑے و فساد سے اور سپاہیوں کو جنگ و
جدل یا واردات سے جو تعلق ہے وہی واسطہ ڈاکٹر کو لوگوں کے مختلف روز
افزوں امراض سے ہے۔ اگر دنیا میں قوموں اور انسانوں کے درمیان صلح کرانیوالے
اور امن کے بحال رکھنے والے نیک نیت انسان موجود ہوں جنہیں اپنی مبارک
ذمہ واری کا پاس ہو تو وکیلوں اور فوجوں کی بہت سی تعداد یکدم کم کی جاسکے
ویسے ہی انسانوں میں اگر قوانین صحت کے نادر اور قیمتی صداقتوں کا پرچار کرنے
والے سچے دیش بھگت پیدا ہو جاویں تو اس قدر ہزاروں کی معقول تعداد میں
ڈاکٹر دستیاب نہ ہو سکیں۔ سپاہیوں سے واردات و جنگ و جدل اور وکیلوں سے
بددیانتی اور مقدمہ بازی کا منحوس خیال جیسے ترقی پا رہا ہے۔ ایسے ہی ڈاکٹروں
اور حکیموں کی روز افزوں تعداد کے ساتھ لوگوں کے امراض اور تکالیف برابر بڑھتی
چلی جاتی ہیں۔ یہ خیال تبھی عمل میں آسکتا ہے جبکہ ایسے سچے بھگتوں اور سیوکوں
کو معقول عوضانہ دیا جاوے۔ اور بموجب اُن کی کامیابی کے اُن کی عزت و
خدمت کی جاوے۔ یہی باعث تھا کہ مہرشی منو کے زمانہ میں جسے اب بارہ کروڑ
برس سے زیادہ عرصہ گذرتا ہے وید کی بڑی عزت کی جاتی تھی۔ اور جس شہر میں
ایسا نیک وید نہ ہو۔ وہاں کا قیام ہی نیتی شاستر کے خلاف سمجھا جاتا تھا۔ اب
تو کسی ڈاکٹر۔ وید۔ یا حکیم کو اس سے سروکار نہیں۔ کہ لوگوں میں قوانین صحت
کا پرچار ہو تا کہ لوگ تندرست رہنا سیکھیں اور ہر قسم کی دردناک بیماریوں
سے محفوظ رہ سکیں۔ یا اگر کسی غلطی۔ بدپرہیزی اور ناقابل بچاؤ امر سے بیمار بھی
پڑ جاویں تو فوراً تندرست ہو سکیں۔

برخلاف اِس کے عوام بھی سخت بھُول اور وہم میں مُبتلا ہیں۔ جب تک وہ بیمار نہ ہوں۔ ڈاکٹروں وغیرہ سے مشورہ نہیں کرتے۔ گویا صحت کے متعلق اُنہیں کسی اصول کے سمجھنے۔ جاننے یا سیکھنے کی ضرورت ہی نہیں۔ اور جب لاعلمی۔ بدپرہیزی اور بے اعتدالی سے بیمار پڑ جاویں تو ڈاکٹر کو علاج کیلئے طلب کیا جاتا ہے۔ یہی تو وجہ ہے کہ ان ڈاکٹروں کا کام محض بیماریوں کا علاج کرنا ہی رہ گیا ہے۔ نہ کہ قوانین صحت کا علم عوام میں پھیلانا۔ ان کو لوگوں کی صحت سے کچھ مطلب نہیں۔ کیونکہ ان کے روزگار کا دارو مدار ہی دوسری حالت یعنی لوگوں کی بیماری پر ہے اگر ڈاکٹروں یا ویدوں کی عزت اور خدمت صحت کے بحال رکھنے کی حالت میں بھی کی جاوے اور ہر شخص کی بیماری یا نگر میں وبائی امراض کے پھیلنے کے موقعہ پر اُن کا انادر (بے عزتی) کیا جاوے اور آمد کا معقول حصہ جُرمانہ میں کاٹ لیا جاوے۔ جیسا کہ چین میں اب تک دستور ہے تو صحت کے اصولوں کا پرچار ہر ملک۔ صوبہ۔ نگر اور گانوں بلکہ ہر طبقہ کے لوگوں میں بلالحاظ اس امر کے کہ وہ امیر ہے یا غریب اپنی مناسب حالت میں بڑے اطمینان سے کیا جا سکتا ہے۔ جبکہ اس کے نیک نتائج دُنیا بھر کے لئے ضرور ہی تسلی بخش ثابت ہوں گے۔

ممکن ہے ان خیالات کو ہوائی قلعوں سے زیادہ قابل وقعت نہ سمجھا جاوے لیکن یہ صداقت ہے جسے ہر زمانہ کے سمجھدار انسان عزت کی نظر سے دیکھینگے اور وہ زمانہ اب دُور نہیں۔ جبکہ لوگ ویدوں کی عالمگیر صداقتوں یا قُدرت کی بیش بہا سچائیوں کو تسلیم و قبول کرنے پر آمادہ ہوں کیونکہ صدیوں کی جہالت اب دور ہو چلی۔ اندھکار کی راتری سچائی کے چمکیلے مُونہہ کے سامنے سے بھاگنے لگی۔ زمانہ دراز سے توہمات اور ضعیف الاعتقادیوں نے انسان کے گھر بنالئے

میں جو زبردست بیجا حرکت دی تھی۔ اُس کی بیخ کنی کے لئے سچے بھگت اور سنسار کا کلیان کرنے والے نیک نیت انسان طیار ہو رہے ہیں۔ رشیوں کے سُنہری زمانے کے بعد انیسویں صدی تک ہزاروں برس سے یہ ناقابل برداشت دُکھ کی حالت موجود رہی۔ اگرچہ چند انسانوں نے مختلف زمانوں میں ان صداقتوں کو از سرِ نو پھیلانا چاہا۔ لیکن تواریخ شاہد ہے کہ وہ اچھی طرح سے کامیاب نہیں ہوئے انیسویں صدی میں مختلف ذرائع سے لوگوں کی توجہ ان رازوں کی عقدہ کشائی کی طرف مبذول ہوئی ہے۔ چند ڈاکٹروں کی لگاتار تحریروں اور کوششوں سے سب سے پہلے اس صدی میں امریکہ ممالک متحدہ کے دار السلطنت واشنگٹن کے سکولوں میں فزیالوجی کے اصول طلباء کو پڑھانے شروع کئے گئے۔ لیکن کوئی سکول۔ کالج یا درسگاہ تب تک ہرگز مکمل نہیں سمجھی جاوے گی جب تک اسکے سٹاف کے اندر ایسے نیک ڈاکٹر موجود نہ ہوں جن کا کام محض طلباء کو روزانہ لکچروں سے قوانین صحت کی نسبت واقفیت بخشنا۔ اور اس قابل بنانا ہو کہ بیمار پڑنا ایک گونہ وہ موجب غیرت سمجھیں۔ ایسے وچار کرنے والے منش سمودایوں میں جاپانیوں نے ان صداقتوں کے جاننے اور عملی جامہ پہنانے میں معقول حصہ لیا ہے۔ جو ذیل کے اقتباس سے واضح ہوگا۔ امریکہ کے مشہور ڈاکٹر سیمین نے روس اور جاپان کے موجودہ جنگ کے موقعہ پر مندرجہ ذیل چشم دید حالات قلمبند کئے ہیں +

جاپانیوں کا قیاس ہے کہ جنگ یا میدان کارزار میں دشمن کی افواج کا اس قدر خطرہ نہیں جس قدر کہ مختلف اقسام کے امراض سے زندگیوں کے تلف ہو جانے کا اندیشہ ہے۔ ایک جاپانی معزز اور ذمہ وار ڈاکٹر نے مجھے بتلایا کہ ہمارا خیال ہے۔ بیماری کی بیخ کنی ہی کر دی جائے

اِس لئے اگر میدانِ کارزار میں روسی مین لاکھ فوج بھی بہم پونچا سکیں تو جاپان کی پانچ لاکھ فوج اُن کے مقابلے میں کافی ہوگی۔ کیونکہ یہ صحیح بلکہ امرِ واقعہ ہے کہ یوروپ اور امریکہ کی گذشتہ لڑائیوں میں اسّی فیصدی آدمی بیماری سے مرتے رہے ہیں۔ بلکہ بمشکل تمام صرف بیس فیصدی دشمن کی تلوار۔ نیزے یا گولی سے گھایل ہوئے۔ یہی کیفیت روسیوں کی موجودہ جنگ میں رہے گی۔ لیکن ہماری فوج کا جو آدمی بھی مرے گا۔ وہ دشمن سے بہادرانہ مقابلہ کرتا اور لڑتا ہوا کام آئے گا۔ نہ کہ بیماری سے۔ اِس خیال سے ہم روسی فوج کی مقابلتاً زیادتی کو نظر انداز کرتے ہوئے ہم پلہ ہو کر لڑائی کر سکینگے ایامِ جنگ میں جب میں ٹوکیو کے فوجی ہسپتالوں کو دیکھنے گیا۔ تو عجیب کیفیت دیکھی۔ پہلی جولائی تک پانچ ماہ کی لڑائی کے بعد جو ایکہزار زخمی اور مجروح پونچے تھے۔ وہ تمام آرام پا چکے۔ اور ایک بھی اس کثیر تعداد میں سے نہیں مرا۔ سرجنوں کی یہ حالت ہے کہ ہمارے پاس تو آجکل کچھ کام نہیں۔ بیکار بیٹھے ہیں۔" مریض سب رو بصحت اور آثار تسلی بخش۔ جبکہ بیماروں میں بھی یہ خواہش موجود کہ جلد اجازت دو کہ رنِ بھومی میں جا کر اپنے بھائیوں کا ہاتھ بٹائیں۔"

دوسرے موقعہ پر ڈاکٹر سیمین نے دورانِ لکچر میں جاپانی ڈاکٹروں کی نسبت فرمایا کہ جاپانی پہلی ہی قوم ہے۔ جنہوں نے آرمی میڈیکل کورز (فوجی ڈاکٹروں کا دستہ) کی اصل حقیقت اور انسانی (... ملے) فرائض کو محسوس کیا ہے۔ جاپانی ڈاکٹر سب جگہ حاضر و ناظر ہے۔ آپکو وہ بیشمار جگہوں میں کام کرتا ہوا نظر آئے گا۔ جبکہ انگلینڈ و امریکہ

ڈاکٹر ان میں سے ایک کام بھی نہیں کرتے۔ جاپانی ڈاکٹر جہاں
فوج کے آگے آگے حفاظت کر رہے ہیں۔ ویسے ہی وہ فوج کے عقب میں بھی
خدمت بجا لا رہا ہے۔ وہ ہراول جاسوسوں کے پہلے دستے کے ہمراہ
فوج کے آگے آگے گھومتا پھرتا ہے۔ ہاتھ میں خوردبین ہے۔ اور راستہ
سے راستہ میں مہیا ہو سکنے والی خوراک اور پانی وغیرہ سامان کے
اچھے یا برے ہونے کا امتحان کرتا۔ اور کنوؤں پر لیبل (چِٹ) لگاتا
چلا جاتا ہے تاکہ پیچھے سے آنے والی فوج زہریلے سامان یا خراب پانی
کا استعمال نہ کرے۔ جب جاسوس کسی بستی میں داخل ہوتے ہیں۔ تو
ان کے ساتھ آیا ہوا ڈاکٹر وہاں کی آب و ہوا۔ اور روشنی وغیرہ کے
متعلق جملہ امور کی جانچ پڑتال کرنے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ اگر
متعفن اور زہریلے مادوں سے پیدا ہونے والی وبائی بیماری کے
سامان وہاں موجود ہوں۔ تو اس بستی کے باہر کوارنٹائن بنا کر ایک
گارڈ وہاں مقرر کر دی جاتی ہے۔ تاکہ آنے والی فوج اس خطرناک مقام
کے ارد گرد کہیں آرام نہ کر سکے اور وہ گارڈ فوج کو باقاعدہ اور باموقعہ
ڈاکٹر کی جملہ ہدایات سے آگاہ کر دے۔ مریض کے بخار کی حالت میں
خوردبین سے خون کے زندہ جرم کی پرکھشا (پڑتال) کی جاتی ہے
اور ساتھ ہی اسی ڈپوٹیشن دستہ کے لائق اور سمجھدار جرم کی نسبت
واقفیت رکھنے والے ڈاکٹروں کے ذریعے تبھی اُنکا تدارکی علاج
کیا جاتا ہے ؛

گھوڑے وغیرہ جانوروں کے لئے سامان خوراک مہیا کرنے والے
دستے اور [illegible] ڈپارٹمنٹ کے [illegible] ڈاکٹر [illegible]

ہے اور مختلف اقسام کے سامان۔ غذا کے متعلقہ اشیا، پھل اور سبزی
ترکاری ان تمام کے نمونے دیکھتا ہے اور اُن تمام چیزوں کی جنہیں
اِردگرد کی بستیوں کے باشندے بیچنے کو لاتے ہیں۔ جانچ کرتا ہے
اگر غذا والی اشیا میں کہیں فاسد مادوں کا ملاپ ہو یا پھل وغیرہ
کچے یا سڑے ہوں یا پانی ہی بلا جوش دیئے قابل استعمال نہ ہو۔ تو
اُسی جگہ لیبل چسپاں کر دیا جاتا ہے اور ہر ایک فوجی آدمی (کمانڈر
سے لیکر اردلی تک) اس انتظام کو بحال رکھنے اور بلا حیل و حجت ڈاکٹر
کی ہدایات پر عمل کرنے کے لئے طیار رہتا ہے اور لیبلوں کے فرمان
کے مطابق کھانا۔ پینا آرام کرنا وغیرہ کام کے لئے ایک لازمی فرض
بن جاتا ہے جب فوجیں کسی پڑاؤ پر قیام پذیر ہوں۔ تو ڈیروں کے
نصب کرنے اور سپاہیوں کے آرام کر لینے بعد کیمپ میں ڈاکٹر لیکچر
دینا شروع کرتا ہے۔ اور احتیاطاً سپاہیوں کو آگاہ کر دیتا ہے کہ
یہاں کی آب و ہوا کیسی ہے اور ان کی صحت بدنی کے لئے اُن تمام
ہدایتوں کا جو سینکڑوں کی تعداد میں ہوتی ہیں۔ ذکر کرتا ہے۔ کھانا کیسے
پکانا چاہیئے۔ کیسے چبا کر کھانا چاہیئے۔ موسم (رتو) کے مطابق پانی
کس وقت کس حالت میں اور کتنا پینا چاہیئے۔ کس وقت اور کیسے
پھر نہانا چاہیئے۔ یہاں تک کہ ہاتھوں اور ناخنوں تک کے صاف
کرنے کے متعلق مفصل ہدایات دیتا ہے۔ ایسا نہ ہو کہ کہیں بیماری
کے جرم (ریز پرانوں) ان کے ذریعہ سے جسم کے اندر پہنچ جاویں
ادھر لیکچر ختم ہوا سپاہی غور سے سن کر اُن پر عمل کرنے کے لئے
ڈیروں میں پہنچے۔ اُدھر ڈاکٹر باورچی خانہ میں جا گھسا اور وہاں کے

ملازمین کو صفائی اور طیاری سامان کے متعلق ہدایات دینی شروع کردیں۔ تاکہ بھوجن پاکیزہ۔ قابل ہضم اور عمدہ طیار ہو۔ اور کسی قسم کی بیماری کے پھیلنے کا اندیشہ نہ رہے۔

ابھی لڑائی کا آغاز بھی نہ ہوا تھا۔ کہ ڈاکٹر فوج کے اول دستے کے ہمراہ اُن ذخیرہ جات اور سامان کی پڑتال کر رہا تھا۔ جو میدانِ کارزار میں آنے والی فوجوں کے لئے اکٹھا کیا جا رہا تھا۔ اور انہی اقسام کی احتیاطوں کا نتیجہ ہے کہ جاپانی ڈاکٹروں کو اس قدر لڑائی اور اتنے عرصہ کے جنگ میں بھی امراض متعلقہ آلات الہضم۔ آنتوں کی شکایات۔ بدہضمی پیچش یا بخار کے مریضوں کا علاج ہی نہیں کرنا پڑا۔ کیونکہ اس قسم کے جملہ امراض نامناسب اغذیہ کے استعمال سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ اور نہ ہی اُن کو اُن بیماریوں کے متعلق کچھ سوچنا پڑا۔ جو آب و ہوا کے متعلق لاپرواہی کرنے کے خطرناک نتائج سے نمودار ہوتی ہیں۔ بلکہ جن سے بہت سی مہذب ممالک کی جنگی مہمات کو ناکامیابی ہوئی۔ یا بعض اوقات جن مہمات کا انجام نہایت ہی خطرناک ثابت ہوا۔ کیونکہ اُن صورتوں میں دشمن کے خونخوار جنگی سامانوں سے اس قدر کبھی اموات نہیں ہوئیں۔ جتنی کہ بداحتیاطی اور اُن کے قدرتی نتائج۔ مختلف امراض سے وقوع میں آتی ہیں۔

انسانی ہمدردی کے اعلےٰ اور نیک خیال سے یا اپنے ہم وطنوں کی محبت اور پریم سے جاپانیوں کے ایسے دلچسپ حالات دیکھ کر اور ان کے مریضوں کا امتحان کرنا جو بیماری میں بھی ملک کی مزید

خدمت بجالانے کی سچی آرزو رکھتے ہوئے ڈاکٹروں سے جلدی ڈسچارج سرٹیفکیٹ کے خواہشمند تھے۔ میرے لئے نہایت ہی خوشی کا مقام ہوتا تھا۔

اس وقت جاپان کی فوجوں اور لوگوں میں غیر معمولی بہادری۔ بردباری۔ اور استقلال وہمت کی اعلےٰ صفات کو ان کی صحت بدنی اور قوانین قدرت سے کسی قدر واقفیت رکھنے کی وجہ سے بتلایا جاتا ہے۔ یورپ اور امریکہ نواسی اسقدر جاپانیوں کے عادات اور رسم ورواج کے مداح بن رہے ہیں۔ کہ سبھی ملکوں کے اندر اس وقت جاپانی پہلوانوں کی مانگ ہے لنڈن میں سکول قائم کر دیا گیا ممالک متحدہ امریکہ کے پریزیڈنٹ مسٹر روز ویلٹ نے جاپانی پہلوان کی شاگردی اختیار کر لی ہے۔ بلکہ مسٹر کالو کے سکول کی پیروی میں چند عمدہ تقریر کرنیوالوں کو پریذیڈنٹ موصوف نے اُس ملک کے اندر گھوم کر قوانین صحت پر باقاعدہ لکچر دینے کے لئے مقرر کیا ہے تاکہ امریکہ نواسی بھی جاپانیوں کی طرح انسانی کو تندرست رکھنا اور مناسب طریقہ سے پرورش کرنے کا علم اپنے ملک میں پھیلا سکیں اور لوگ مختلف امراض سے بچکر اپنی صحت بدنی کو ٹھیک رکھنا سیکھیں۔ اس جنگ سے دُنیا بھر کی قوموں کی توجہ فطرتاً جاپانیوں کی طرف مبذول ہو گئی ہے۔ اور سبھی مہذب اور تعلیم یافتہ لوگوں کی نظر جوجِتسو کی طرف لگی ہے اس طریقہ کا اصول ہی یہ ہے۔ کہ ہر ایک عمل کرنے والے کو پہلے اسکی جسم کی بناوٹ یعنی۔ اناٹومی (ترو ہیہ تو) سکھلائی جاتی ہے۔ پھر خوراک کے متعلق جملہ ہدایتیں۔ اندرونی اور بیرونی جسم پر چل چکستا (ہائیڈروپیتی) کا

نوٹ:- یہاں کی کُشتی۔ گتکا۔ پھیری وغیرہ کی طرح جاپانیوں کے جسمانی ترقی کیلئے ورزش کرنے کا نام جوجتسو ہے۔

استعمال ہوا اور مکان اور باہر کھلے میدانوں میں چلنے پھرنے اور صاف ہوا لینے کے
فواید۔ بلکہ اُن تمام اصولوں کی نسبت جن کی پیروی سے صحت قائم رہ سکے۔ پوری
واقفیت بخشی جاتی ہے +

مسٹر کانو جو اس طریقہ ورزش کے موجد ہیں۔ اُن کی نسبت وارالیم نمبر ۲۳ میں
بہت کچھ حالات شایع ہوئے ہیں۔ انہوں نے ایک کارخانہ یا سکول سا کھول
رکھا ہے جسمیں علاوہ معمولی اور سلسلہ وار جسمانی صحت اور بناوٹ کی نسبت سبق
دیئے جانے کے ہائی جین (حفظ صحت) کے متعلق لکچر دیئے جاتے ہیں اور فزیالوجی
(جیون وگیان) یا علم تشریح کے سائنٹفک (مدلل) اصولوں پر آزادانہ بحث
کی جاتی ہے۔ موجودہ جنگ کے بڑے بڑے نامی اور مشہور جنرل اور ایڈمرل
مسٹر کانو کے شاگرد بتلائے جاتے ہیں۔ اس غیر معمولی کامیابی کے سامنے نہ
صرف پریذیڈنٹ روزویلٹ نے سر تسلیم خم کر دیا۔ بلکہ ایک دنیا جاپانیوں کی اسوقت
مداح ہے۔

ویدک دھرم کو جگت میں پھیلانے والوں کے لئے آریہ سماج کے اس
چھٹے اصول اور پھر اس کے بھی پہلے ہی انگ جسمانی صحت کی ضرورت کیصورت
میں آتمک اور سماجک اُنتی (ترقی) سے کم پایہ نہیں رکھتی۔ اس خیال سے
پریرت ہو کر میں نے زیادہ غور سے علم تشریح (فزیالوجی) کے بنیادی اصولوں
کا مطالعہ شروع کیا اور پراچین پرمانک ویدک گرنتھوں کے سدھانتوں
سے مقابلہ کرتے ہوئے دیگر مغربی محققوں کی چند تصانیف کو پڑھا۔ یہ میدان
بہت وسیع ہے اور میں نہیں سمجھتا کہ تھوڑی سی واقفیت سے کسی مروجہ سائنس
پر رائے زنی کرنا میرے لئے کیونکر مناسب ہو سکتا ہے۔ بہت سے مغربی ڈاکٹر
اس وقت ایلوپیتھی کے برخلاف آواز اُٹھا رہے ہیں اور اسکی زیادہ تر وجہ یہ ہے۔

کہ اس سائنس کا دائرہ میکنیپیا مقابلتاً ویدک طبابت کے بہت ہی نامکمل ہے
اس کے علاوہ مغربی دُنیا میں اس وقت کئی سمجھدار ڈاکٹر ایسے بھی موجود ہیں جو
ہومیوپیتھی۔ الکٹرو پیتھی۔ کروموپیتھی اور ہائیڈرو پیتھی وغیرہ کئی اور حکمت کے طریقوں کو
مفید بتلا رہے ہیں۔ لیکن ان کے ساتھ ہی یونانی طب کی طرف بہت سے مشہور
ڈاکٹروں کا اتفاق ہو رہا ہے۔ جرمنی کے مشہور پروفیسر لوئی کوہنی کا سسٹم دی نیو آرٹ
آف ہیلنگ بھی اس وقت کچھ کم مشہور نہیں ہے۔ اس قسم کی مختلف طریقوں
کی موجودگی میں جو کشمکش مغربی دنیا میں موجود ہے۔ وہ وہی جان سکتے ہیں۔ جو
اِن کتابوں کا غور سے مطالعہ کریں۔ ایک طریقہ علاج کے پیرو باقی تمام طریقوں
کے عمل کرنے والوں کو گمراہ سمجھتے ہیں اور اپنے خیال کی تائید میں دلیل اور مشاہدہ
سے بہت سے اثبات بہم پہنچا رہے ہیں۔ لیکن ایک نکتہ چیں مطالعہ کرنے والے
کے لئے یہ کشمکش بری اور بالکل بھدی سی معلوم ہوتی ہے۔ ہر ایک موجد سائنس
کے نام پر اپیل کر کے اپنے مخالفین کی تردید کر دیتا ہے۔ اس میں شک نہیں
کہ ان تمام طریقوں کے اندر مختلف سچائیاں موجود ہیں۔ ایک عمارت کی تکمیل
کے لئے۔ اینٹ۔ لکڑی۔ لوہا۔ مٹی۔ چونا۔ معمار۔ مزدور اور کسی کاریگر نقشہ نویس کی
ضرورت پڑتی ہے۔ اپنی اپنی جگہ پر یہ سب ضروری اسباب ہیں جن سے عالیشان
اور خوشنما عمارت طیار ہو گئی۔ بعینہٖ حالت یہ تمام اس قسم کی سائنس سے مشابہ
ہے۔ اِن کا مطالعہ جہاں بہت دلچسپ ہے۔ وہاں عوام کے لئے اس قدر مفید
نہیں۔ جتنا کہ دیگر ضروری ہدایات۔ لیکن جب وہ جستجو کرنے والا تعصب اور
ہٹھ کو چھوڑ کر ویدک چکتسا گرنتھوں کے اندر غوطہ لگاتا ہے۔ تو تقریباً تھوڑی
سی محنت سے وہ تمام سچائیاں جو ان مختلف سائنسز میں موجود ہیں ایک ہی
جگہ پر اکٹھی پاتا ہے اور مزید تحقیقات اس کو اطمینان دلا دیتی ہے کہ ان

تمام کے اندر پرسپر اختلاف نہیں۔ نیچر کیور والے مختلف قسم کے باتھس دسنان (اسنان) ٹب کے اندر ٹھنڈا پانی پونچھا۔ خون کی حرارت کو کم کر سکتے ہیں۔ نیوہائی جین والے وستی کرم سے نولی کو ہی سسٹم والے سٹیم باتھس سے وغیرہ وغیرہ جبکہ ویدک گرنتھوں کے اندر صاف ورنن ہے کہ سروتوں (دواروں) کے کھول دینے سے ہی مل شریر سے باہر نکل سکتا ہے اور روگ شانت ہو جاتا ہے۔ دوسرے الفاظ میں وایو۔ پت اور کف کے دوشوں دیگڑنے سے روگ ہوتا ہے۔ اسی لئے چرک رشی نے کہا ہے "روگستو دوش ویشم" دوش ہی کا نام روگ یا بیماری ہے ایک سنسکرت دان سمجھدار آدمی یا ودوان وید کے سامنے مغرب کے ان تمام طریقہ علاج میں ہرگز اختلاف نہیں۔ ویدک میں اد شدھیوں کے پلانے کے علاوہ وستی کرم[۱]۔ ورتی[۲]۔ لنیہ[۳]۔ دھوم پان[۴]۔ دھوپن[۵]۔ کول[۶]۔ نیتر کرم[۷]۔ شرووستی[۸]۔ پریشیپ[۹]۔ پرو دیہ[۱۰]۔ سویدن[۱۱]۔ ابھینگ[۱۲]۔ وکھشا کرم[۱۳] وغیرہ طریقوں کا ذکر ہے۔

ان اصولوں کے عملاً استعمال کرنے سے جو فوائد میں نے حاصل کئے انہیں اور بھائیوں تک پہنچانے اور خصوصاً آریہ پرشوں کو اس نہایت ضروری صیغہ کی طرف متوجہ کرنے کے خیال سے میں نے مناسب سمجھا ہے کہ شاریرک رکھشا (جسمانی صحت) کے موٹے موٹے اصولوں کا جن سے سب بھائی بڑی آسانی سے فائدہ حاصل کر سکیں۔ پراچین رشی کرت گرنتھوں کے آشرت اور مغربی سائنس دانوں کی تسلیم کردہ سچائیوں سے مقابلہ کرتے ہوئے چند چھوٹی چھوٹی پستکوں کے ذریعے سے پرچار کروں۔ اسی لئے اس سلسلہ کی کتابوں کا نام سواستھیہ رکھشا سمبندھی پستکیں رکھا ہے۔ ان کتابوں کے بہت سے امور اور مختصر نوٹس طیار ہیں لیکن ضرورت کے مطابق سب سے پہلے اس وستی کرم نامی پستک کو ترتیب دی ہے جس کی بہت جلد تیار ہو کر ... اور جلد نکالنا

کی بھی ضرورت پڑے گی۔ چونکہ عرصہ سے میں نے خود اس وستی کرم سے
بہت کچھ فایدہ اُٹھایا ہے۔ بلکہ کئی اور بھائیوں کو بھی اس سے بہت کچھ فایدہ
پونچا ہے۔ اس لئے مجھے پورن وشواس ہے کہ جو شخص تندرستی کے حاصل
کرنے کے خیال سے ان اصولوں کو سمجھنے اور ان پر استقلال سے عمل کرنے
کا یتن کریں گے۔ اُن کی محنت ضرور ہی بارآور ہوگی۔ اور وہ وستی کرم سے
اپنی زایل شدہ صحت کہیں ویریہ اور عزیز گم شدہ طاقت کو پھر سے
حاصل کر سکیں گے۔ اگرچہ اس کے ساتھ ساتوک بھوجن کا ودھار۔ ویایام۔
صاف ہوا۔ پاکیزہ پانی۔ روشنی والا مکان وغیرہ بہت سے اور ضروری اصولوں
کے جاننے اور ان پر عمل کئے بنا پوری صحت کا حاصل کرنا مشکل امر ہے لیکن
اگر چند آدمیوں کی قیمتی توجہ اس جانب مبذول ہوگئی۔ تو یکے بعد دیگرے وہ
ان اصولوں کے سمجھنے میں اپنے اندر ایک زبردست تحریک پاویں گے۔
اور جتنی توجہ و جسقدر مضبوط ارادے سے وہ اس مطالعہ میں مصروف ہوں گے
اتنا ہی زیادہ اُنہیں فایدہ پہونچیگا۔

میں ان کتابوں اور صحت حاصل کرنے کے وسایل کو اس لئے تحریر
نہیں کر رہا کہ لوگ مجھ سے مثل دیگر دوا فروشوں کے مشورہ کریں۔ نہ اس لئے
کہ بیمار لوگ اپنی زایل شدہ صحت کے دوبارہ حاصل کرنے کے خیال سے مجھے
ادویات مانگیں۔ بلکہ چاہتا ہوں کہ ناظرین کو اس قسم کے مشوروں کی ضرورت
ہی نہ رہے اور وہ حتے الامکان ادویات کے استعمال سے دُور رہیں۔ اور
اُنہیں قدرتی اصولوں کے مطابق اپنا آچار اور ودھار ٹھیک رکھتے ہوئے
علاج کی ضرورت ہی نہ پڑے۔ میری خواہش ہے کہ اس سلسلہ کتب کے
مطالعہ سے وہ اس قابل ہو جاویں کہ بلا مدد غیرے صحت کو حاصل کریں اور

آسانی سے مختلف امراض کا شکار نہ ہو سکیں۔ بلکہ اس قدر اطمینان پیدا ہو جاوے جس سے وبائی بیماریوں تک کا خطرہ نہ رہے۔ اور وہ اس قسم کی مفید مطلب کتابوں کے مطالعہ کرنے کے خواہش مند ہوں میں اس سلسلے کو سلیس عبارت اور آسان الفاظ میں ادا کرنے کی کوشش کروں گا جس کے اندر تمام ضروری امور متعلقہ صحت کا واضح طور پر ذکر ہو۔ لیکن ان خیالات کو عوام تک پہنچانے میں کسی قدر میری دست اور موقعہ کا سوال درپیش ہو گا۔

میں چاہتا ہوں کہ ہر ایک سمجھدار آریہ۔ نوجوان طالبعلم اور کاروباری آدمی کم از کم اپنے جسم کی حیرت انگیز بناوٹ۔ جسم کے اندر مختلف اعضاء اور اُن کے ضروری کام۔ صحت اور بیماری کے اسباب اور قدرتی اصولوں کی پیروی سے ہی ابتدا میں ان کا علاج کرنا جان سکے۔ جس سے ان پر عمل کرنے والے سنجیدہ آدمی ان نعمتوں سے مستفید ہو سکیں۔ لیکن جنہیں ادویات کھانے سے پریم ہے اُن کو غالباً اس سلسلہ سے مایوس ہونا پڑے گا۔ کیونکہ بیماری کے اسباب کے روکنے صحت کے قایم رکھنے اور سروتوں کو ٹھیک حالت میں لانے کے لئے جن امور کے جاننے کی ضرورت ہے۔ اُن کے لئے ادویات درکار نہیں۔ ہاں جو کسی پیچیدہ یا خوفناک بیماری میں مُبتلا ہوں اُنہیں فوراً کسی لایق وید کے باقاعدہ زیر علاج رہنا مناسب ہو گا۔

پیارے ناظرین۔ میں اس قدر آپ سے توقع رکھتا ہوں کہ آپ اطمینان سے تعصب کو چھوڑ سچائی اختیار کرنے کے مبارک خیال سے اس کتاب کو شروع سے آخر تک غور سے پڑھ جائیے۔ میں نے جو کچھ تحریر کیا ہے وہ تمام ذاتی تجربوں کے نتائج ہیں اسی لئے وثوق سے کہا جا سکتا ہے کہ اگر ان اوراق میں بتائے ہوئے اصول مدلل اور معقول ہوں تو اپنی بہتری اور کلبیان کے لئے ان پر

عمل کیجیے۔ ان میں چند ایک خیالات ایسے ضرور ملیں گے۔ جو آپ کے پیشتر سُننے ہونے وچاروں سے اتفاق نہ رکھتے ہوں۔ لیکن یہ غلطیاں دیر سے چلی آتی ہیں۔ دنیا بھر کے اندر بالسبب کوئی بیماری نہیں۔ اور اگر اسباب معلوم ہو جاویں تو معقول آدمی کے لئے اس کا ٹھیک علاج کرنا کچھ مشکل نہیں۔

اگر آپ قدرتی اصولوں اور ان صداقتوں سے فائدہ اُٹھانا ایک طرح اپنا جائز حق تصور کریں گے۔ تو آپ بھی بلاشبہ اُن ہی نیک نتائج پر پہنچیں گے جن پر وہ لوگ آپ سے پیشتر پہنچے ہیں۔ جنہوں نے ہمت و استقلال سے قدرت کے پوشیدہ رازوں کو جان کر اُن پر غور سے عمل بھی کیا۔

شانتی بھون راولپنڈی
۶ مئی ۱۹۰۵ء

کیشب دیو

# پہلا باب

## اعضائے متعلقہ ہاضمہ

روٹی۔ دال۔ دُودھ۔ سبزی ترکاری اور پھل وغیرہ غذا جب ہم کھاتے ہیں تو چند ایک تبدیلیوں کے بعد جس قدر رس بن سکتا ہے وہ مختلف جگہوں میں کیمیائی عمل سے تبدیلی اختیار کرتا ہُوا خون میں جا ملتا ہے۔ باقی فضول اور بیکار پس ماندہ جو نہ تو رس بنتا اور نہ کبھی کسی کام میں آسکتا ہے۔ چھوٹی آنتوں سے گذر کر بڑی انتڑیوں یا کولن میں جاتا ہے۔ اگر انسان صحت کی حالت میں ہو تو تین گھنٹے کے اندر اس پانچ فیٹ لمبے راستہ سے گذر کر یہ مواد سگمائیڈ فلکسچر میں پُہنچ جمع ہونا شروع ہوتا ہے اور زیادہ مقدار میں اکٹھا ہونے پر شوچ کی حاجت معلوم ہوتی ہے۔ اور رفع حاجت کی جاتی ہے۔ قدرت نے معدہ سے لیکر سگمائیڈ فلکسچر تک میوکس میمبرین کے اندر ان پٹھوں کو ترتیب دی ہے۔ جو قوت ارادی کی مدد بنا کام خود بخود کرتے ہیں۔ لیکن سگمائیڈ فلکسچر کے پیچھے والنٹری یعنی قوت ارادی کے محتاج یا ماتحت ہیں۔ اسی لئے عموماً شوچ کی حاجت کے محسوس ہونے پر بھی گھنٹوں رفع حاجت کے نہایت ضروری کام کو التوا میں ڈالدیا جاتا ہے ٭

رس جس وقت دل کی طرف جاتا ہے تو راستہ [illegible] ایک بڑی رگ [illegible]

وریدسے جو جسم کے مختلف مقامات سے سیاہ اور زائیل شدہ پر مانو دل والا خون دل میں اُلار ہی ہوتی ہے۔ اس طرح باقی جسم کے تمام حصوں سے سیاہ خون دل میں پہنچ رہا ہے۔ یہ سارا سیاہ خون ملکر دل سے پھیپھڑے کی طرف جاتا ہے۔ پھیپھڑے کے اندر کئے پلریز ہیں جن کا بیان مختصراً آگے کر دیا ہے۔ یہاں سانس کے ذریعہ سے جو صاف ہوا (آکسیجن) پھیپھڑوں کے اندر پہنچتی ہے۔ اس آکسیجن اور سیاہ خون کی کاربن دونوں کے ملاپ سے فوراً کیمیائی عمل یعنی کاربانک ایسڈ گیس طیار ہو جاتی ہے اور وہ پھیپھڑوں سے بذریعہ سانس خارج ہو جاتی ہے۔ خون کے اندر سے جونہی سیاہی مائل حصہ کاربن خارج ہوتا ہے۔ وہ خون سُرخی مائل۔ صاف اور چمکیلا ہو جاتا ہے۔ ہر ایک سانس لینے سے ہم یہی کیمیائی عمل اپنے پھیپھڑوں کے اندر کر رہے ہیں۔ صاف سُرخی مائل خون واپس دل میں جاکر جمع ہوتا۔ اور بذریعہ شریانوں کے سارے جسم میں پھیل اور بٹ جاتا ہے۔ شریانیں اس قدر جلدی دل سے صاف خون سارے جسم میں پہونچاتی ہیں کہ سات سیکنڈ کے اندر ایکبار خون سارے جسم میں گھوم جاتا ہے۔ یا ایک منٹ کے قلیل وقت میں نو بار جسم کے اندر خون اپنا دورہ پورا کرتا ہے۔ اسی خون کے اندر تمام قسم کے اجزا پوشیدہ سے رہتے ہیں۔ خون دورہ کرتے بار جس عضو کے اندر جن اجزا کی ضرورت ہوتی ہے۔ وے آتا ہے۔ جہاں ماس بنانے والے اجزا چاہئے وہاں خون کے اندر سے ماس بنانے والے اجزا کو علیحدہ کر اُن پٹھوں کے حوالے کر دیتا ہے۔ جسم کے اندر بہت سی گلٹیاں ہیں۔ آنکھ میں آنسوؤں کی۔ مُنہ میں تھوک کی۔ جگر میں صفرا کی وغیرہ وغیرہ۔ یہی خون۔ عضلات۔ اعصاب اور ہڈیوں کی بھی مرمت کرتا ہے۔ بلکہ زائل شدہ ٹشوز۔ یعنی غیر ضروری اور

بیکار پرانے اجزا کو بھی باہر ہمراہ لاتا ہے۔

جو غذا ہم کھاتے ہیں۔ اس کی پانچ حالتیں ہوتی ہیں۔

(۱) مناسب خوراک کا سالائیوا سے شکر بن معدہ میں پہونچنا۔

(۲) معدہ کا غذا کو ہضم کر کے اُسے کیلوس یا کائیم بناکر نیچے بھیجنا۔

(۳) صفرا۔ اور پینکریاس سے ملکر کایل اور کایل سے خون میں ملکر طاقت بخشنے والے۔

جملہ اجزا سے ریشے یا ٹشوز کا طیار ہونا

(۴) تبدیل شدہ ریشوں کا دوبارہ خون کے اندر آشامل ہونا۔

(۵) خون کا مختلف قسم کے زائل شدہ اور فاسد مواد کو باہر نکالنا۔

مندرجہ بالا پانچ حالتوں کی موجودگی کا نام ہی زندگی ہے۔ اور اس زندگی کے بحال رکھنے کے لئے ہر ایک ذی روح کو لگاتار جدوجہد کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہماری طاقت جسمانی بناوٹ۔ اور مختلف دُنیاوی کاروبار میں مصروفیت کا سارا دارومدار ہماری اس خوراک پر ہے۔ جس کو ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ اور یہی خوراک ہمارے خیالات اور عادات کے بُرا بھلا ہونے کا مُوجب ہے۔

جب غذا مُنہ میں پونچتی ہے۔ تو دانت کاٹتے اور چباتے ہیں مُنہ کے عضلات اور زبان اُس غذا کو لڑکاتی ہے۔ قدرت نے مختلف جانداروں کی ضرورت کے مُطابق خوراک کو کاٹنے اور پیسنے کے لئے دانتوں کو بنایا ہے تاکہ باریک کر کے خُوراک کو اس قدر پتلا کر دیں کہ سالائیوا (تھوک) اسے مل کر کیمیائی عمل پیدا ہو یعنی نشاستہ سے شکر بن سکے۔ اور معدہ کو ٹھوس حالت میں سامان بھیجنے کی بجائے مائع حالت میں غذا کو پتلا کر کے پونچایا جاوے۔

جس سے جلدی ہی ہضم ہو کر کیلوس بنے اور اُس سے خون بننے میں سہولیت پیدا ہو جاوے ÷

اِنسانوں کے دانت نہ تو گوشت خور جانوروں کے سے ہیں۔ جو بڑے ۔ لمبے اور نوکیلے ہوتے ہیں۔ اور نہ ہی گھاس کھانے والے جانداروں کی مانند بلکہ اُن دونوں قسموں سے علیحدہ پھل اور دانہ کھانے والے جانوروں کی مانند بنے ہیں۔ آجکل لوگ دانتوں کو غالباً خوبصورتی یا نمایش کا سامان تصور کرتے ہیں کیونکہ عام طور پر دیکھا جاتا ہے کہ دانتوں سے خوب چبانے اور غذا کے باریک پیسنے کا نہایت ہی ضروری کام نہیں لیا جاتا۔ اور آلات الہضم میں جو سب سے پہلے کام مُنہ میں ہونا تھا۔ وہ بھی معدہ کے اوپر پھینکدیا جاتا ہے۔

سلائیوا اُس تھوک کا نام ہے۔ جو غذا کو جب مُنہ میں چباتے ہیں۔ تو اندر سے گلٹیوں سے رس کر آشامل ہوتا ہے۔ یہ تھوک چھ چھوٹی چھوٹی گلٹیوں سے طیار کی جاتی ہے۔ جن میں سے چار تو جبڑے اور زبان کے نیچے واقعہ ہیں۔ اور دو کانوں کے سامنے رخساروں کے نیچے۔ اِن گلٹیوں میں جب خون دورہ کرتا ہوا پہونچتا ہے تو اپنے لئے مناسب خوراک خون سے حاصل کر کے یہ گلٹیاں اپنے کام میں مصروف ہو جاتی ہیں۔ اور ہر وقت تھوک پیدا کر جمع کرتی جاتی ہیں۔ جس وقت خوراک کو ہم چبا کر باریک پیس ڈالتے ہیں تو یہ سلائیوا ان گلٹیوں سے بہنا شروع ہوتا ہے۔ پہلی تبدیلی اس وقت ہماری غذا کے اندر یہ ہوتی ہے کہ نشاستہ (سٹارچ) کی اس سلائیوا کے میل سے فوراً شکر بن جاتی ہے۔ روٹی۔ چاول۔ آلو۔ وغیرہ اغذیہ کے اندر نشاستہ کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔

اگر گائے کے دودھ کے ایک ہزار حصے ہوں۔ تو ۸۰۲ حصے پانی ہوگا۔

۵۵ حصے ماکھن۔ ۶ء۷ حصے کیسین۔ ۵ء۱ حصے شکر وغیرہ۔ اس شکر میں کاربن ہائیڈروجن اور آکسیجن ہر ایک کے بارہ بارہ حصے ہوتے ہیں۔ ایسے ہی چربی میزاب وغیرہ کے اندر مختلف مقدار میں یہی تینوں اجزا ملتے ہیں۔ اور یہی سامان نشاستہ چینی اور تیل وغیرہ کے اندر پایا جاتا ہے۔ ان کے مختلف حصوں کو خاص طریقہ اور تعداد میں ملانے سے خوراک بنتی ہے۔ اور سب قسم کی خوراک میں سے جو حصہ نشاستہ کا ہوگا۔ وہ سلائیوا سے ملکر شکر بن تبدیل ہو جائے گا۔ اور اگر ایک لقمہ چاول کا زیادہ دیر تک (پانچ منٹ) منہ میں رکھ کر لگاتار چبایا اور تھوک سے ملایا جاوے۔ تو شکر کی مٹھاس کا ذائقہ معلوم ہوگا۔ یہ شکر آسانی سے خون میں جا ملتی ہے۔ اگر نشاستہ سے شکر نہ بنے تو معدہ اس کام کو نہیں کرے گا۔ ہاں پینکریاس رس وکلوم ر کے ملنے سے شکر بننے کا امکان ہے۔ علاوہ اس ضروری کیمیائی مدد کے سلائیوا خشک خوراک کے ذروں کو تر کر نگلنے میں بھاری مدد دیتا ہے۔ اس کے اندر یہ خصوصیت ہے کہ حل نہ ہونے والے نشاستہ اور دوسری خوراک کے اجزا کو شکر بنا خون میں تحلیل کئے جانے کے قابل بنا دیتا ہے چونکہ یہ گلٹیاں ہر وقت اپنا کام کرتی رہتی ہیں۔ اس لئے ایک بڑی مقدار اس تھوک کی ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ ایک نوجوان آدمی کے اندر تندرستی کی حالت میں دو کوارٹ یا سوا سیر کے قریب سلائیوا روزانہ خوراک میں ملتا ہے لیکن بچوں میں جب تک رال نہیں ٹپکتی اور دانت نہیں نمودار ہوتے تب تک سلائیوا پیدا نہیں ہوتا پس اگر دودھ پینے کے ان دنوں میں بچوں کو نشاستہ والی خوراک دیجاوے تو اُسے اس غذا سے کچھ بھی فایدہ نہیں پونچیگا کیونکہ نشاستہ کو شکر میں تبدیل کرنے والا رس موجود نہیں۔ لیکن اُن آدمیوں کو کون عقلمند کہیگا۔ جو باوجود قیمتی رس کے رکھنے کے اس کا استعمال کرنا نہیں جانتے۔

سنسکاروں میں بچوں کو ان دنوں دودھ کے سوا اور کوئی خوراک دینا منع ہے۔
اسی لئے رشیوں نے چھٹے ماہ یا اس وقت جب دانت نکل آویں اور سلائیوا
بننا شروع ہو جاوے۔ بچوں کا ان پراشن سنسکار کرنا فرمایا ہے۔ اور تندرست
والدین کی اولاد میں اس وقت فطرتاً یہ رطوبت طیار ہونی شروع ہو جاتی
ہے +

لاعلمی کے باعث قدرت کے اس قیمتی اصول کی خلاف ورزی سے
عام لوگ آجکل روٹی جلدی جلدی کھا لیتے ہیں اور جو کام ہاضمہ کے متعلق ہمارے
منہ کے اندر ہونا تھا۔ وہ بھی دیگر اعضاء پر چھوڑ دیا جاتا ہے۔ اس اصول
کی پابندی جہاں خوراک کو جلد ہضم کرانے میں مدد دیتی اور صحت بخشتی
ہے۔ وہاں اس کی خلاف ورزی عموماً بیماری کا موجب بن جاتی ہے
غلطی سے اکثر لوگ روٹی کے ہمراہ پانی کے کئی گلاس پی جاتے ہیں۔
یہ پانی غذا کو جلد حلق سے گذارنے کی تحریک کرتا اور سلائیوا کی طاقت کو
کمزور کر دیتا ہے۔ جس سے ایک طرف نشاستہ کی شکر بننے میں رکاوٹ
پیدا ہو جاتی ہے۔ دوسری طرف یہ پانی آگے پونچکر معدہ کے گیسٹرک جوس
کو بھی ہلکا۔ کمزور۔ اور اس کی تیزی کو بہت حد تک زائل کر دیتا ہے اسی
لئے روٹی کھاتے وقت پانی پینا مضر صحت ہے۔

بعض لوگ تمباکو یا پان چبانے کے عادی ہوتے ہیں۔ اور جیسا کہ اوپر
بیان کیا جا چکا ہے۔ جونہی کوئی چیز منہ میں بصورت غذا داخل ہوتی۔ اور
چبائی جاتی ہے۔ سلائیوا بکثرت آنا شروع ہو جاتا ہے۔ ایسے ہی پان تمباکو
وغیرہ مضر صحت اشیاء کے چبانے پر بھی سلائیوا نکلتا ہے۔ جس سے ان
نقصان دہ اور مضر رساں اشیاء کے استعمال کرنے والوں کو بار بار تھوکنا پڑتا

ہے۔ اگر ان سلوہ نوح آدمیوں کو سلائیوا کی حقیقت اور اس کی خون سے بنادٹ معلوم ہوجاتی۔ تو غالباً وہ اپنے اس ناپسندیدہ اور مکروہ فعل سے کنارہ کشی اختیار کر لیتے۔

منہ کے اندر زبان ہے۔ وہ اس غذا کو ادھر اُدھر ہلانے۔ گھمانے اور خاص دانتوں کے نیچے لے جا کر کٹوانے میں مدد دیتی ہے۔ علاوہ ازیں۔ زبان کا ضروری کام اور منصب یہ ہے کہ غذا کے استعمال کے وقت ذائقہ کی طاقت کو کام میں لاوے اور جونہی کوئی بدذائقہ یا خلاف فطرت جسمانی الیا سامان اندر آوے وہ فوراً دماغ میں خبر پہونچا دیوے۔ اور وہاں سے اجازت ملنے پر اندر آنے دے ہر ایک خلاف منشا قدرت کے ابتدائی استعمال کے وقت زبان بغاوت کرتی ہے لیکن جب بار بار اس کی آواز کو دبایا جاوے تو پھر مضر سے مضر سامان کی آمد پر بھی بلا چون وچرا اس کو اندر جانے دیتی ہے۔ لیکن یہ حالت بالعموم صحت جسمانی کی تباہی کا موجب بنتی ہے۔

منہ کے نیچے معدہ تک ایک نو انچہ لمبی نالی ہے۔ جسے نرخرا کہتے ہیں اندر کی جانب اس نالی کے گرداگرد مضبوط پٹھے ہیں۔ جن میں سکڑنے اور پھیلنے کی غیر معمولی طاقت موجود ہے۔ جب ہم حلق سے لقمہ نگلتے ہیں۔ تو پہلے یہ عضلات پھیلتے۔ پھر تنگ ہوکر فوراً اُس لقمہ کو نیچے دباتے ہیں جس سے وہ جھٹ پٹ معدہ میں جا پہونچتا ہے۔ یہی عضلات ہیں۔ جن کے سہارے مداری کھڑا کھڑا سر کے بل پانی پی جاتا ہے۔

منہ اور نرخرا کے اندر سلائیوا برابر پسی ہوئی غذا سے ملتا۔ اور شکر بناتا چلا جاتا ہے۔ لیکن جونہی وہ نوالہ معدہ میں جا پہنچا۔ یہ عمل بالکل بند ہوجاتا ہے۔

[illegible] ہے۔ مدت کی

کو تو معلوم تک بھی نہیں ہوتا۔ کہ معدہ کا مکمل اور نفیس کارخانہ بھی اس کے اندر موجود ہے۔ لیکن جب دانت۔ زبان اور منہ کے اندر بے قاعدہ اور نامناسب کیمیائی عمل ہو تو عموماً مریض بدہضمی کی شکایت سے معدہ کی حقیقت کو سمجھنے کی کوشش کرتے اور شب و روز اس کے بگڑنے کے شاکی رہتے ہیں ؎

معدہ ایک ملبوتری چمڑے کی مشک کی سی تھیلی ہے جس میں دو سوراخ ہیں۔ ایک وہ جہاں نرخرا ختم ہوتا۔ اور خوراک معدہ کے اندر پہونچاتا ہے۔ دوسرا وہ جس سے خوراک گذر کر انتڑیوں یا رودوں میں پہونچتی ہے۔ معدہ سے غذا کے نیچے گذرنے کا جو دروازہ ہے۔ وہ ایسی عجیب کاریگری اور خوبی سے بنا ہے۔ کہ جب معدہ کے اندر غذا آوے۔ وہ بند ہو جاتا ہے اور جب ہضم ہو کر دوسرے حصے میں بھیجنے کے لائق ہو۔ وہ کھل جاتا۔ اور غذا کو نیچے بھیج دیتا ہے۔ لیکن وہ غذا کو واپس معدہ میں دوبارہ نہیں آنے دیتا۔ اسی لیے وہ پھر بند ہو جاتا ہے۔ انگریزی میں اس پھاٹک کا نام پائی لورک آری فس ہے

معدہ بڑا بھاری کیمیائی کارخانہ ہے۔ جہاں جا کر لوہے جیسی سخت دھات بھی تیزاب میں حل ہو جاتی ہے۔ غذا کے اندر پہونچتے ہی سلائیوا کی مانند رس گرنا شروع ہوتا ہے۔ معدہ کی بناوٹ۔ بیرونی۔ درمیانی اور اندرونی عضلات سے بنی ہے۔ اندرونی ساری سطح کے اندر گلٹیاں موجود ہیں جنکے اندر غذا کے تحلیل کرنے والے گیسٹرک جوس نامی تیزاب بنتا رہتا ہے۔ بعض ڈاکٹروں نے ان گلٹیوں کا خوردبین سے دیکھ کر تخمینہ بھی کیا ہے۔ وہ بتلاتے ہیں کہ ایک انچ کے آٹھویں حصے میں ۲۲۵ گلٹیاں یا فالی کلز ہیں۔ ایک مربعہ انچ کی سطح میں ۱۴۴۰۰ اور کل معدے کی سطح پر ۱۲۹۶۰۰۰ فالیکلز موجود ہیں۔ ان فالیکلز میں سے ہر ایک کے گرداگرد نہایت ہی باریک خون

کی نالیاں۔ اور نروس سسٹم کی تاروں کا جال بنا ہُوا ہے۔ انہی خُون کی باریک شریانوں سے خون آتا ہے کہ جن سے ایک ایسا تعجب خیز مگر سخت درجے کا تیزاب ہائیڈرو کلورک ایسڈ تیار ہوتا۔ اور خوراک کے تحلیل کرنے میں عجیب اور سخت کی طاقت رکھتا ہے۔ جبکہ یہ فالیکل اس قدر باریک ہیں کہ آنکھ ان کی تمیز تک نہیں کر سکتی۔ یہ گلٹیاں خُون سے اپنی خوراک جذب کر کے گیسٹرک جوس تیار کرتی ہیں۔ اور جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا۔ جب غذا معدہ میں آتی ہے۔ تو اپنا اپنا طیار کردہ ذخیرہ یہ سب ۱۲۹۶۰۰۰ گلٹیاں حسب ضرورت معدہ میں ڈالدیتی ہیں۔ اور پھر اپنے منصب یا کام میں ویسے ہی مصروف ہو جاتی ہیں ٭

یہ تیزاب بڑا تیز ہے جو کچھ معدہ میں ڈالا جاوے۔ خواہ کیسی ہی سخت خوراک کیوں نہ ہو۔ بشرطیکہ پانی پیکر اسے کمزور نہ کر دیا جاوے۔ معدہ اس تیزاب سے حل کرے گا۔ یہ امر دیگر ہے کہ بموجب غذا کی حیثیت کے وقت کم و بیش صرف ہو۔ یہ رس اُس شکر کو بھی جو نشاستہ اور سلایوا کے ملنے سے منہ کے اندر بنی تھی۔ دوسری تبدیل شُدہ حالت میں لیجاتا ہے یہ مائع اور کھٹا ہوتا ہے اور اس کے اندر زیادہ تر حصہ اس مادے کا شامل ہوتا ہے۔ جسے انگریزی میں پیپسن کہتے ہیں۔ اسکی کافی مقدار سے خوراک ہضم ہوتی اور صحت و طاقت بخشتی ہے۔

بیرونی غلاف کے عضلات معدہ کو تنگ کرتے۔ درمیانی گول اور اندرونی ترچھا کرتے جاتے ہیں۔ اور جس طرح زبان منہ کے اندر غذا کو بناتی گھماتی اور ادھر ادھر پھراتی ہے تاکہ غذا سلایوا سے ملجاوے۔ ایسے ہی یہ عضلات غذا کو ادھر ادھر پھراتے رہتے ہیں تاکہ گیسٹرک جوس خوب ملجاوے۔ یہ عمل بار بار

اُس وقت تک جاری رہتا ہے۔ جب تک کہ پتلی لپی سی کا نہ بن جاوے۔ اس
لپی نما رس کو انگریزی میں کائم اور عربی میں کیلوس سنسکرت میں آم رس کہتے
ہیں۔ جونہی یہ رس آگے جانے کے لئے قابل اور طیار ہو جاتا ہے۔ وہ دروازہ
جو معدہ کے کیمیاوی عمل کے وقت مصلحتاً قدرت نے بند کر رکھا تھا۔ کھل
جاتا ہے۔ اب یہ رس یا کائم معدہ کے دوسرے حصے میں جسے ڈوڈے نم
کہتے ہیں اور جو چھوٹی انتڑیوں کے اوپر کا حصہ ہے جا پہنچتا ہے۔ یہ
حصہ ۱۲-۱۰ انچ کے قریب لمبا ہے۔ اس کے اندر دو رقیق مادے اور آکر شامل
ہوتے ہیں۔ اس تمام وقت میں وہ غذا گویا پک سی رہی ہے۔

پہلا رس جگر یا لیور سے بہکر آتا ہے۔ جسے بائیل یا صفرا کہتے ہیں۔ جگر
کے اندر بھی سما ہوا۔ اور گیسٹرک جوس کی مانند پت یا صفرا کو طیار کرنے کا
کارخانہ ہے۔ جگر میں جس وقت خون دورہ کرتا ہوا پہنچتا ہے۔ تو وہ اپنی
خوراک خون سے حاصل کر بائیل یا صفرا نامی رس طیار کرنے میں مصروف
ہو جاتا ہے۔ جیوں جیوں یہ رس بنتا ہے۔ سب آہستہ آہستہ اُس تھیلی میں جاکر
جمع ہو جاتا ہے جسے انگریزی میں گال بلیڈر کہتے ہیں۔ اور جس وقت خوراک
ڈوڈے نم میں آتی ہے۔ اسی گال بلیڈر سے بہکر رس یکدم اُس کائم میں
جا ملتا ہے۔ اور اس کی رنگت۔ ذائقہ وغیرہ بھی اجزا کو کیمیاوی ترکیب سے
اُسی وقت بدل دیتا ہے۔ اس کا کام بھی یہ ہے کہ وہ سڑانڈ۔ کھٹائی اور
تیزی جو گیسٹرک جوس کے ملنے سے معدہ میں پیدا ہوئی تھی۔ اس کو گھٹا دے
اور کیمیاوی عمل سے اُس رس کو عمدہ بناوے۔ لیکن شکر۔ چربی۔ تیل وغیرہ
اجزا جو باوجود صفرا کے ملنے کے تبدیل یا تحلیل نہیں ہوئے۔ اُن کے لئے
انکا بہاؤ دیگر تحلیلی عمل برابر ہو رہا ہے۔

اس رس کو لبلبہ اور انگریزی میں پینکریاس کہتے ہیں۔ اس کا کام یہ ہے کہ
نشاستہ سے تبدیل ہوتے وقت جو باقی رہ گئے تھے ان کی شکر بنا دے۔
عموماً لاعلمی کے باعث جب چبا کر روٹی نہیں کھائی جاتی۔ تو سلائیوا کا کام
بھی اس رس کو کرنا پڑتا ہے۔ سنسکرت میں اسے کلوم رس کہتے ہیں۔ اور اسے
جب دوگنا کام کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ تو زیادہ پیاس کی حالت محسوس
ہوتی ہے۔ اس رس کے ملنے سے کائم سے کائل بن جاتا ہے۔ اس کی رنگت
دودھ کی مانند سفید ہوتی ہے۔ اگر چربی کے اجزا یا گیسٹرک جوس سے بچے
ہوئے اجزا اس دودھ نما رس میں موجود ہوں۔ تو اس پینکریاس رس کو
تحلیل کرنے میں کسی قدر دیر لگتی ہے۔ تب یہ صاف اور باریک رس چھوٹی
انتڑیوں کے اندر جا وارد ہوتا ہے جہاں آنتوں کا پانچواں تیزاب ملتا ہے۔

چھوٹی انتڑیاں۔ ان کی لمبائی عموماً انسانی جسم سے چار گنا۔ اور منہ سے
لیکر گدا تک کی لمبائی سے دس یا گیارہ گنا بڑی ہوتی ہے۔ قدرت نے ضرورت
کے مطابق گوشت خور جانوروں کو یہ آنتیں بالکل چھوٹی دی ہیں۔ اور گھاس
خور جانداروں کو بہت لمبی۔ چنانچہ بھیڑ کی چھوٹی آنتیں منہ سے دم تک آلات
الہضم کے راستے سے اٹھائیس گنا لمبی ہیں۔ یعنی اگر یہ لمبائی ۲½ فیٹ ہو
تو بھیڑ کی چھوٹی آنتیں قریباً ستر فیٹ لمبی ہوں گی۔ پورے قد کے انسان
میں آنتوں کی لمبائی ۲۵ فیٹ کے قریب ہوتی ہے۔ لیکن دانا اور فہیم کاریگر نے
ایسی ہوشیاری سے ان کو لپیٹ کر پیٹ میں ترتیب دی ہے کہ ۲۵ فیٹ
لمبی آنتیں صرف ¾ فٹ یا نو انچ کا فاصلہ گھیرتی ہیں۔ ان کے اندر بیشمار
معدہ کی مانند چھوٹے چھوٹے باریک غدود ہیں۔ انہیں البار نکس یا عروق
جاذب کہتے ہیں۔ معدہ کے فائیکڑ سے ان کا کام ہی مختلف ہے وہ طیار کر کے

تیزاب دیتے ہیں۔ یہاں سے غالیکار طیار کیا ہوا رس جذب کرتے ہیں۔ انہیں
اصلاح میں ولائی کہتے ہیں۔ جب دودھ نما رس چھوٹی آنتوں کے اندر آتا۔ اور پاپیچ
تیزابوں سے ملتا ہے تو یہ عروق جاذب پھرتی سے اس خوراک کو چوستے اور آگے پیچھے
آتے جاتے ہیں۔ ان کا فرض ہے کہ طاقت بخشنے والے تمام اجزا کو چوسکر خون میں
بھیجدیویں۔ جب وا منت منہ اور معدہ سے مناسب کام نہ لیا جاوے۔ تو ان بیچارے
چھوٹے چھوٹے کاریگروں کو زیادہ عرصہ تک چوسنے کا کام کرنا پڑتا ہے اور جب
کام کی کثرت ان کے لئے ناقابل برداشت ہو جاتی ہے۔ تو کمزور ہو کر یہ بھی
بیچارے اپنا سفیدی کام چھوڑ بیٹھتے ہیں۔ یوں تو یہ بیشمار محنتی مزدور ہر وقت
کام میں مصروف رہتے ہیں۔ اور جو کچھ انہیں میسر ہوتا ہے۔ برابر چوستے رہتے
ہیں۔ لیکن جب کام بڑھ جاوے۔ تو یہ بھی عاجز ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح سڑانڈ
پیدا کرنے والے اور زہریلے مادوں کو بھی انہیں چوسکر خون میں بھیجنا پڑتا ہے
ان جاذبوں یا غدودوں کا چوسا ہوا رس لمفیٹکس باریک نالیوں میں چلا جاتا
ہے۔ اور یہ نالیاں اس سیال کو مس انٹرک گلینڈ میں روانہ کر دیتی ہیں۔ اسجگہ
اس غذا کے کارپسلز یا دانے سے بن جاتے ہیں اور ڈایافرام کے عین نیچے
ایک نلی میں جا پڑتے ہیں۔ جس کے بعد انہیں ایک اور نلی گردے کی ورید
تک پونچا دیتی ہے۔ وہاں نیچے سے دل میں جانے والی سیاہ خون کی ورید
وینا کاوا میں ملکر یہ رس دل میں جا پونچتا ہے۔ اب واضح ہو گیا ہوگا کہ خون
صرف اس رس سے بنا ہے جو ہضم ہو سکتی اور جسے عروق جاذب جذب
کرتے ہیں۔ باقی پس ماندہ چھوٹی آنتوں کے لمبے سفر سے گذر کر بڑی انتڑیوں
میں جا پڑتا ہے ؛

بڑی انتڑیاں۔ انہیں بڑی آنتیں یا کولن یا دستی بھی کہتے ہیں۔ آنتیں

نوجوان آدمی میں قریباً پانچ فیٹ لمبی ہوتی ہیں۔ جب چھوٹی آنتوں سے غذا کا پس ماندہ نیچے گذرنا چاہتا ہے تو اس کو ایک دروازے کے پاس پہلے جمع ہونا پڑتا ہے۔ اس دروازے کا نام ایلیوسیکل والو ہے۔ پائیلورک آدمی کی مانند یہ دوسرا دروازہ ہے۔ جو اوپر سے سامان نیچے بھیجنے کے وقت کھلتا اور سامان پہونچا کر فوراً بند ہو جاتا ہے۔ کیا مجال کہ بڑی آنتوں کا سامان کبھی اوپر کی طرف اس دروازے سے گذر کر جا سکے۔ بڑی آنتوں کے تین حصے ہیں اور انہیں انگریزی میں ایسنڈنگ (اوپر جانے والے) ٹرانسورس (لٹے والا) اور ڈیسنڈنگ (نیچے جانے والے) کولن کہتے ہیں۔

بڑی آنتیں چھوٹی آنتوں کی طرح غیر ہضم شدہ غذا کو آگے بڑھاتی ہیں جیسے چھوٹی آنتوں میں چوسنے والی ولائی موجود ہیں۔ ویسے یہاں بھی عروق جاذب ہیں۔ ان کا بھی اُن کی مانند اگر خوراک کے جزو موجود ہوں تو چوس کر خون تک پہونچانے کا فرض ہے۔ مگر یہاں کے عروق جاذب چھوٹی آنتوں سے زیادہ ایک دوسرے کے نزدیک اور باریک ہوتے ہیں۔ تاہم بعض ڈاکٹروں نے ان کی تعداد کا بھی شمار کیا ہے۔ کہ یہاں ۹۹۲۰۰۰۰ عروق جاذب ہیں اس ساری نالی کے انجام تک جسے امعاے مستقیم یا سگمائیڈ فلکسچر کہتے ہیں۔ اندر کی جانب ایک لمبی ممبرین لگی ہے۔ جس میں اوپر بتلائے ہوئے چھیانوے لاکھ بیس ہزار عروق جاذب پس ماندہ مادوں سے غذا کے مفید یا مُعصر اجزا کو جذب کر کے خون میں بھیجتے رہتے ہیں۔ خیال کیجئے کہ جیسے شہر کے باہر خراب پانی اور فاسد مواد کو بدر رو نکال کر لیجاتی ہے۔ وہی کام ہمارے جسم رُوپی شہر کے اندر اس بدر رو کو کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے جس وقت کافی مقدار مواد کی اسکے اندر معینہ مقام پر آ کر جمع ہو جاوے ضرورت ہے کہ اسی وقت رفع حاجت ہو

برخلاف اس کے اگر رگا وٹ یا مواد کے نامناسب عرصہ تک جمع ہونے اور اندر میلا رہنے سے سڑانڈ۔ بدبو اور عفونت پیدا ہو جاوے تو اسی سڑاند کے اجزا خون میں پہونچتے ہیں۔ انسانوں میں اس نہایت ہی ضروری اور کارآمد بدرو کے خالی کرنے اور مناسب طور پر باقاعدہ صاف رکھنے کے عمل میں ناکامیابی یا غفلت کا ہونا بیماری کا باعث ہے جسے عموماً عوام کی اصلاح میں قبض کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ چونکہ اس کولن کے اندر بھی چوسنے والے عروق جاذب موجود ہیں۔ جو اگرچہ چھوٹی آنتوں کے عروق جاذب کی مانند محنتی۔ جفاکش اور پھرتیلے نہیں۔ اور نہ ہی ان کی تعداد کا ان سے مقابلہ ہے۔ تاہم یہ بھی اپنے اُن ہم جلسوں کی طرح بچے ہوئے سامان میں سے چوسنا جاری کر دیتے ہیں۔ اور ہمارے جسم کے فاسد مادوں اور بیماری کے پیدا کرنے والے اجزا کو جو کولن کے اندر دیر تک مل کے پڑے رہنے اور سڑانڈ کے اُٹھنے سے پیدا ہوتے ہیں خون کے منبع دل کی جانب لیجانے میں مدد دیتے ہیں۔

قدرتی حالت میں تندرست آدمیوں اور حیوانوں میں جب معدہ سے غذا کا پس ماندہ حصہ کولن میں پہونچتا ہے تو تین گھنٹے کے اندر ہی اُسے خارج کرنے کے لئے شوچ کی حاجت محسوس ہوتی ہے۔ جانور چونکہ عموماً خلاف منشا قدرت کوئی چیز نہیں کھاتے۔ اور نہ وہ اپنے پریش کے روکنے اور وقت و موقعہ کی انتظار کرتے ہیں۔ اس لئے شاذ و نادر ہی اُنہیں قبض کی شکایت ہوتی ہے لیکن انسانوں نے اپنی عقل و فکر کے بے جا استعمال سے دُنیا بھر کی اشیاء اپنی خوراک میں منتقل کرنے کا ٹھیکہ لے لیا ہے۔ جس سبزی ترکاری گھاس اور پھل پھول کو کھا کر جانور اپنا گذارا کرتے ہیں۔ اُن کو کھلانے کی بجائے جانوروں کو کھانا یا پرانے اور بگڑی ہوئے سبزی کے اجزا کو پشوؤں کے گوشت

سے لینے میں ذرا بھی تامل نہیں کیا جاتا۔ پھر کونسی حیرانی کا مقام ہے اگر یہ کہا جاوے کہ خلاف منشا قدرت کھانے سے انسان بالعموم قبض کے شاکی پائے جاتے ہیں ڈاکٹر ٹرنر نے ۲۸۴ آدمیوں پر تجربہ کیا۔ تو اس قدر کثیر تعداد میں سے صرف ۲۸ ایسے ملے جن کے کولن صاف تھے۔ باقی ۲۵۶ حقیقت میں اپنے اندر موذی اجزا کی پرورش کر رہے تھے۔ جو موقعہ پاکر مختلف بیماریوں کے شکلوں میں نمودار ہوں

ڈاکٹر فارسٹ کا بیان ہے کہ اگرچہ روزانہ شوچ کی حاجت ہوتی ہو۔ اور وہ بھی اغلب ہے۔ دن میں ایک سے زیادہ بار۔ لیکن پھر بھی ممکن ہے کہ ایسا آدمی سخت درجے کی قبض میں مبتلا ہو۔ اس جگہ قبض سے مراد کولن کا لبالب فاسد مواد سے بھرا ہوا پایا جانا ہے۔ اگر اس بھرے ہوئے تھیلے کے ایک جانب سے کسی قدر مادے خارج بھی ہو جاویں۔ اور دوسری طرف سے برابر باقاعدہ آمد کی صورت ہو۔ تو وہ بدستور بھرا رہے گا۔ عموماً یہ حالت دیکھی جاتی ہے کہ قبض بھی موجود ہے اور روزانہ حاجت بھی باقاعدہ ہو جاتی ہے۔

مگر یہ کولن شہر کی بدررو کی مانند محض غلیظ مواد کے نکاس کے لئے ہی مخصوص نہیں۔ بلکہ اس کے اندر بھی جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے۔ بہت سے چوسنے والے عروق جاذب ہیں۔ جو خوراک کے پس ماندہ اجزا یا زہریلی سڑاندے رس چوس کر خون میں پہنچاتے ہیں۔ خیال کیجئے اگر یہ کولن اپنے منصبی کام میں سست یا قبض میں مبتلا ہو اور یہ عروق جاذب زہریلے مواد کو خون میں ہر وقت پہنچا رہے ہوں۔ تو سمجھدار آدمی کسطرح بیماری کے آنے والے خطرہ سے محفوظ دبے ڈورہ سکتا ہے ؛

لوگوں میں یہ غلط خیال پھیلا ہوا ہے کہ بلا ضرورت کے بھی کچھ نہ کچھ کھانا ضرور کھانا چاہئے۔ وہ اس امر کے سمجھنے کی کوشش نہیں کرتے کہ جب اچھے خون کی ضرورت ہوگی۔ تو دل معدہ سے خون بنانے کے لئے رس مانگے گا۔ معدہ اگر

تندرست ہو گا تو وہ خوراک طلب کرے گا۔ اور اگر وہ کچھ نہیں مانگتا۔ تو ظاہر ہے۔ کہ وہ
بیمار ہے یا تندرست نہیں اور نہ ہی اس قدر طاقت ہے کہ وہ خوراک ہضم کرنے میں
مصروف ہو۔ اس لئے بلا ضرورت معدہ کو خوراک دینا زبردستی کوڑے سے کام لینے
کا سا معاملہ ہے۔ اور بعض دفعہ خوراک جلدی جلدی پیشتر سے بھرے ہوئے معدہ کے
اندر زبردستی ٹھونس دی جاتی ہے۔ جہاں وہ بجائے مناسب طور پر ہضم ہونے کے
سڑاند کی صورت میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ جوش یا وبال پیدا ہوتا ہے۔ جو صرف معدہ
تک ہی محدود نہیں رہتا۔ بلکہ یہ سڑاند ساری آنتوں کے اندر بھی پھیل جاتی ہے اور
درد وغیرہ یا گرانی کی شکایت اس کا لازمی نتیجہ ہوتا ہے۔ اسی لئے زہریلے بخارات
اٹھ کر خون میں پہنچتے اور سارے جسم کے اندر زہر پھیلاتے ہیں۔

یہ خوراک (کیونکہ اسے ہم پس ماندہ نہیں کہہ سکتے) ایسی بُری حالت میں نیچے
پہنچ کر ایلیو سیکل والو کے نزدیک آتی اور کولن میں پیشتر سے رکاوٹ کی موجودگی
کے باعث بہت سستی سے نیچے گذرتی ہے۔ اور کسی قدر ردسا بھی معلوم ہوتا ہے
بڑی آنتوں میں پہنچ کر جگہ کے نہ ملنے کے باعث میوکیس ممبرین کی تہوں، چکروں یا
بلیوں میں جمع ہو جاتی ہے۔ جہاں اُس کے سُدے سے بن جاتے ہیں۔ جن لوگوں کو
عموماً قبض کی شکایت رہتی ہے۔ اُن کو اپنی جسم کی بناوٹ پر دھیان دینا چاہئے
اگر کولن بھرا ہوا موجود ہو اور ادھر سے خوراک چھوٹی آنتوں کے دروازے سے نیچے
گذرنے لگے۔ تو قدرتاً یہ دروازہ کھلتا اور اپنا سامان نیچے پہنچانا چاہتا ہے لیکن
دوسری جانب بہت سے مواد کی موجودگی کے باعث فوراً بند ہو جاتا ہے مبادا
وہاں کے مواد واپس چھوٹی آنتوں میں نہ گھس آویں۔ اس قسم کی جدوجہد اسے
بار بار کرنی پڑتی ہے۔ جھٹ پٹ کھلنے اور فوراً ہی بند ہو جانے کے باعث
سُدے بنتے چلے جاتے ہیں۔

لوگ سُدوں کو دیکھتے اور گردا کے پھٹوں کے تنگ ہو جانے سے ہی قبض اور سخت قبض سمجھ لیتے ہیں اور بالعموم ڈاکٹروں یا حکیموں کے پاس پونہچکر کتھارٹک پلز، قبض کُشا گولی کے لئے درخواست کرتے ہیں۔ گولی سے جب ایک دو جلاب ہوگئے پس وہیں قبض کے شاکی مریض کی تسلی ہوگئی۔ لیکن وہ قبض کُشا گولی کس کام کی جو ایک یا دو گھنٹے کے لئے اس منجمد مواد کے انبار کو ہلائے۔ جس سے کسی قدر رفع حاجت ہو جائے۔ اور وہ بھی بجائے فائدہ کے جسم کے لئے نقصان دہ ثابت ہو۔ جن کے بعد مہینوں تک سابق کی مانند خرابی بڑھتی رہے ٭

ڈاکٹر فارسٹ نے ایک عورت کا ذکر کیا ہے۔ جسے ۱ ماہ تک بالکل شوچ کی حاجت ہی کبھی نہیں ہوئی اور روزانہ اپنا کام بھی وہ برابر کرتی رہی۔ مگر دن بدن کمزور اور دُبلی ہوتی جاتی تھی۔ لیکن جب مریضہ کے کولن کو صاف کیا گیا۔ وہ تندرست۔ تنومند اور خوبصورت بدستور ہوگئی ٭

اس قسم کے معدے رکھنے والے ہی درحقیقت تمام معمولی بیماریوں اور وبائی امراض کا شکار بن رہے ہیں۔ پہلے ان لوگوں کو معمولی قبض۔ سر درد۔ اور بخار وغیرہ ہی معلوم پڑتے ہیں۔ لیکن جب فاسد مواد جسم کے حصوں میں پہنچکر کسی عضو کو خراب کر دیتا ہے۔ تو وہاں جوش پیدا ہوتا۔ اور اُس کے منصبی کام میں ہرج واقعہ ہو جاتا ہے۔ یہی بیماریاں پھر خوفناک صُورت اختیار کر لیتی ہیں اور ڈاکٹروں یا حکیموں کے احاطہ اختیار سے بھی بسا اوقات معاملہ باہر ہو جاتا ہے جس سے انجام نہایت ہی تکلیف دہ اور خطرناک ثابت ہوتا ہے۔

یہ حالت نہ صرف خون میں بیماری کے زہریلے اجزا پہنچانے کا موجب بن جاتی ہے۔ بلکہ اُس یا اُن اعضائے کے نامکمل اور ادھورے کام کے باعث تمام جسم کے اعضائے کو خوراک ناکافی اور قلیل مقدار میں میسر

ہوتی ہے۔ اعضائے اپنے اپنے مقام میں کمزور ہوکر اپنا فرض ادا کرنے سے قاصر ہوجاتے ہیں۔ اور یہ خوبصورت و عجیب مکمل مشین اپنی رفتار آہستہ آہستہ سست و ڈھیلی کردیتی ہے۔ قدرتی طور پر سارے سروت۔ جلد۔ گردے۔ اور پھیپھڑے وغیرہ ملکر بھی کوشش کرتے ہیں۔ کہ فاسد مواد کو جسم سے باہر نکال پھینکیں۔ لیکن ایک طرف تو انہیں اپنے منصبی کام کے علاوہ مواد کے خارج کرنے کے باعث زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ دوسرے کم مقدار خوراک کے ملنے پر (اور وہ بھی زہریلی) یہ بھی بیچارے خود کمزور اور نحیف ہوجاتے ہیں پس لاچار یہ سارے اپنا کام ڈھیلا اور رفتار سست کردیتے ہیں۔ بیماری بھی طرف سے عود کر آتی ہے۔

آپ نے غور سے پیارے ناظرین آلات الہضم کا حال پڑھ لیا خراب طور پر چبا کر کھانے۔ جلدی جلدی نگلنے۔ خوراک کے ہمراہ پانی پینے۔ بلا ہضم سابقہ خوراک اوپر سے اور غذا کے کھانے اور اندر کے کولن کی باقاعدہ صفائی نہ رکھنے کے باعث جو تکالیف ہوتی ہیں۔ ان کا آپ ہی اندازہ کرتے لیجئے ؎

---

# دوسرا باب

## حفظِ صحت کا نیا طریق اور اُسکی دریافت

چونکہ اس نئی دریافت کے حالات اور دریافت کنُندوں کے تجربہ جات ہر دو دلچسپ اور مُفید مطلب ثابت ہوئے ہیں۔ اس لئے پیشتر اس کے کہ اِن قُدرتی اصولوں کی تشریح یا کسی قدر تفصیل سے اِن کے اِستعمال کے طریقوں کا ذکر کیا جاوے۔ مُناسب معلوم ہوتا ہے کہ اس خیال کی مختصر سی تواریخ اور اُن حالات پر کہ جن میں ان کا ظہور ہوا۔ کسی قدر روشنی ڈالی جاوے۔

دیگر ضروری اور بڑی بڑی سائینس کی نئی دریافتوں اور ایجادوں کی مانند ظاہراً اس دریافت کو بھی ایک قسم کا الہام یا گیان تصور کرنا چاہئے۔ جو کسی خاص شخص کو عطا نہیں ہُوا۔ بلکہ چند مختلف مقامات میں بُود و باش رکھنے والے اُن اشخاص کو جو بسبب دُوری آپس میں نہ کسی قسم کی خط و کتابت نہ کوئی رابطہ اتحاد رکھتے تھے۔ قُدرت کے اس مخفی راز کا پتہ ملا۔ یہی وجہ ہے کہ مغربی وِدوانوں کے خیال کے مُطابق اس دریافت کے حقدار بہت سے اصحاب ہیں۔

ان دریافت کنُندوں میں سے نیویارک ممالک متحدہ کے ڈاکٹر اے دِلیئم ڈی ہال غالباً سب سے اول شمار کئے جانے کے مستحق ہیں۔ صرف اس خیال

سے نہیں کہ وہ اس میدان میں تحقیقات کرنے والوں میں سے پہلے شخص تھے۔
بلکہ اس لیے کہ اس سربستہ راز کو جاننے پر سب سے پہلے انہوں نے ہی اسے
باقاعدہ مدلل اور معقول طریقہ پر ترتیب دی۔ اور متواتر چالیس سال تک اپنی ذات
رشتہ داروں اور دوستوں پر تجربات کر کے ایک کتاب کی صورت میں ان خیالات
کو پبلک میں پیش کیا۔ ۱۸۹۸ء میں ڈاکٹر ہال نے دلیرانہ اس کتاب کے ذریعے
مشتہر کیا۔

## جملہ بیماریوں کا علاج صحت اور درازیٔ عمر

کے لیے میں نے یہ نیا طریق دریافت کیا ہے جس میں اپنے چالیس سالہ تجربوں کا
ذکر کرتے ہوئے اپنی بیماری کے حالات اور اپنے دوستوں کے بہت سے تذکرات
شایع کر دیئے۔ دوستوں سے ان اشخاص کے حالات سے مراد ہے جن کے
مختلف جسمانی تکالیف میں ڈاکٹر ہال نے اپنے ذاتی تجربے سے فائدہ
اٹھا کر ان کو بھی فایدہ پوہنچایا تھا۔ یہ پمفلیٹ چھپتے ہی ہزاروں کی کثیر تعداد
میں بک گیا۔ جبکہ مقابلتاً چھوٹی سی کتاب کی قیمت بھی ۳۰ روپے کے قریب تھی
ہر ایک خریدار کو ایک اقرار نامہ تحریر کرنا پڑتا تھا۔ کہ وہ اپنے رشتہ داروں کے
سوا کسی بھی غیر شخص کو اس طریقہ علاج کی نسبت کسی قسم کے حالات بتلانے
کا مجاز نہ ہوگا +

اس قدر تسلیم تو کرنا پڑتا ہے کہ اس کتاب کے ہی فیض سے تقریباً پانچ لاکھ
آدمی غیر معمولی کامیابی کے ساتھ اس طریقہ علاج کا استعمال کر رہے ہیں جبکہ
اس کے نیک نتایج تو دریافت کنندوں کو بھی حیرت میں ڈال رہے ہیں۔
ڈاکٹر ہال نے اپنی تصنیف مائی کرو کازم میں تحریر فرمایا ہے کہ قریباً بیس ہزار

ستری پُرشس کی کثیر تعداد نے اس طریقہ حفظ صحت سے جو مُفید اور صحت بخش نتایج حاصل کئے ہیں۔ اُنہوں نے ان کی تصدیق بذریعہ خطوط کی ہے اور اس بڑی تعداد میں ایک ہزار کے قریب اشخاص ایسے بھی شامل ہیں۔ جو سائینس اور دیگر علوم میں لائق اور قابل فخر تسلیم کئے جاتے ہیں۔ جبکہ ان میں سے بہت سے مُعزز چرچ کے رُکن پادری صاحبان بھی شامل ہیں +

یہ سرٹیفکیٹ اپنی نوعیت کے لحاظ سے اعلےٰ قسم کی تصدیقیں ہیں اور اس معقول طریقہ علاج وحفظ صحت کے حق میں زبان حال سے بہت کچھ تعریف کر رہی ہیں۔ ان کی معقولیت محض اس بنا پر ہی نہیں کہ وہ اس زمانہ کے مشاہیر اور دُنیاوی حیثیت کے لحاظ سے بھی اعلےٰ رتبہ رکھنے والے اصحاب سے دستیاب ہوئی ہیں۔ بلکہ اس لئے کہ ان سرٹیفکیٹوں کے اندر قریباً ہر قسم کی خطرناک اور مُہلک امراض کے پنجہ سے بچ نکلنے کا ذکر درج ہے۔ یہاں تک کہ بعض صاحب نے سب سے زیادہ خوفناک بیماری (تپ دق) کے لئے بھی اسی طریق کو از بس مُفید پایا اور بتلایا ہے۔ خود ڈاکٹر ہال بھی اسی نامراد بیماری میں مُبتلا ہو کر زندگی سے مایوس اور بیزار ہو بیٹھا تھا۔ کون کہہ سکتا تھا کہ ڈاکٹر ہال کا اسقدر تکلیف اُٹھا کر استقلال کے ساتھ اس طریق سے فایدہ اٹھانا ہی ہزاروں کی رہبری کا موجب بننا تھا +

ڈاکٹر ہال میڈیکل سائنس کی اعلےٰ (ایم ڈی) ڈگری یافتہ نہیں۔ اور نہ ہی اُنہوں نے اس سائنس میں باقاعدہ تعلیم پائی ہے۔ بلکہ وہ پی۔ ڈی۔ ایل ایل ڈی ہیں۔ جو ڈگریاں ان کی سائینس فلسفہ۔ اور لٹریچر میں اعلےٰ لیاقت اور بھاری واقفیت کو جتلاتی ہیں۔ سائینس و مذہبی بہت سی کتابوں کے وہ مصنف بھی ہیں اور انگریزی زبان کے مشہور زبان دان شمار کئے جاتے ہیں سائینس

دانوں میں تو وہ غالباً "سب سٹانشل فلاسفی" اور سونڈ (شبد) کی نئی "سب سٹانشل تھیوری" (مسئلہ) کے مصنف ہونے کے باعث مشہور ہیں۔

چونکہ ڈاکٹر ہال نے اس دریافت کے متعلق اپنی زندگی بچانے کے خیال سے متواتر تجربوں سے بہت سا فایدہ حاصل کیا۔ اور چالیس سال کے لگاتار استعمال سے اپنے خیالات کو مضبوط کیا۔ اس لئے وُہی زیادہ خوش اسلوبی اور اطمینان سے اس طریقہ حفظ صحت کی بیشمار خصوصیتوں کو تبلا سکتے ہیں اور کسے شک ہوسکتا ہے کہ یہ سادہ سچائی ہی تھی۔ جس نے لاکھوں کو اس طرف توجہ دلائی۔

جن دلچسپ حالات میں ڈاکٹر موصوف کو اس دریافت کا موقعہ ملا وہ یہ ہیں:۔

اُنتیس سال کی عمر میں جب ہزاروں بار وہ کھلے میدان میں پبلک لکچر و نیز تقریریں کر چکے تھے۔ اُن کو پہلی دفعہ معلوم ہوا کہ بلحاظ جسمانی صحت کے وہ بالکل ازکار رفتہ ہوگئے ہیں اور زبردست انسانی دشمن (تپ دق) نے ان کو اپنی مضبوط گرفت میں پھانس لیا ہے۔ جبکہ تھوڑی دیر پہلے اُن کے بڑے بھائی اسی نامراد بیماری کے طُفیل ہلاک ہو چکے تھے۔ خاندانی ڈاکٹر نے پھیپھڑوں کا ملاحظہ کرایا۔ جس نے اپنی غیر معمولی نیک فطرت سے صاف تبلادیا کہ اِن کی حالت ان کے مرحوم بھائی کی حالت سے بلحاظ بیماری عین مطابقت رکھتی ہے۔ زندہ رہنے کی اُمید بالکل کم ہے۔ اس لئے بحیثیت ڈاکٹر میں کسی قسم کا حوصلہ نہیں دے سکتا۔ بلکہ دوستانہ صلاح دی کہ اپنا انتظام ٹھیک کر لو۔ اور اپنے آپ

٭ تپ دق کی مرض اس قدر خطرناک ہوتی جاتی ہے کہ ہر سال دُنیا میں سوا لاکھ سے زیادہ اموات اسی نامراد مرض سے واقعہ ہوتی ہیں۔ ۵۰ فیصدی جوان اسی مرض سے وفات پاتے ہیں اور نوجوان لڑکوں و ستریوں میں اسکی کثرت روز بروز بڑھ رہی ہے۔

کو اب صرف

## چند روز کا مہمان تصور کرو!

ازاں بعد چند اور مشہور ڈاکٹروں سے مشورہ کیا گیا۔ جب وہاں بھی تسلی نہ ہوئی تو میڈیکل سائینس کے نامی اور چیدہ ڈاکٹروں کی کونسل سے رائے طلب کی گئی جنہوں نے فرداً فرداً سٹیتھس کوپ (پھیپھڑے دیکھنے کا آلہ) سے پھیپھڑوں کا بغور ملاحظہ کیا۔ اور فیصلہ دیا کہ ایک پھیپھڑہ بہت سا خراب ہو چکا۔ دوسرا متاثر ہو رہا ہے مثل فیملی ڈاکٹر کے انہوں نے بھی زندگی کی کوئی اُمید یا توقع نہیں دلائی بلکہ صاف فرما دیا کہ ڈاکٹری مُنہ سے بچنا بہت مشکل امر ہے۔ اگر کچھ اُمید ہو سکتی ہے تو یہ کہ شاید سال بھر اور زندہ رہنے کی مہلت مِل سکے۔ جس کے لئے آب و ہوا کی تبدیلی اور لگاتار مختلف ڈاکٹری نسخوں کی آزمائش کرنا ہوگا ٭

ڈاکٹر ہال نے اپنی دکھ بھری کہانی اُسوقت کی ان الفاظ میں بیان کی ہے۔

اُسوقت میرے بدن سے گوشت بالکل کم ہو گیا تھا۔ اور میری شکل محض ایک پنجر کی سی بنگئی تھی۔ چہرے پر زندگی کے آثار نظر نہیں آتے تھے اور نہ بدن میں طاقت تھی کہ کمرے سے بھی باہر جا سکوں۔ یا چند قدم بھی بلا بار بار دم لئے پھر سکوں میرے بدن کا وزن بھی گھٹتے گھٹتے صرف ڈیڑھ من (۱½) ہی رہگیا تھا۔

لیکن بیشتر اس کے ڈاکٹر موصوف کی دریافت کا مکمل ذکر کیا جاوے اس قدر بتلانا ضروری ہے کہ چالیس سال کے متواتر استعمال سے انہیں اس طریقہ علاج سے جو فائدہ پہنچا۔ اُس کا ذکر وہ اپنے جسم کے ظاہری اور بیرونی بناوٹ کی نسبت اِن الفاظ میں ادا کرتے ہیں۔

اب میں تنومند اور تندرست ہوں۔ میری عمر بھی اسی سال کے قریب

جا پونچی ہے میرے بدن کا وزن اڑھائی من سے زیادہ ہے جسمانی

اور دماغی قوائے میں نمایاں ترقی اور نشوونما معلوم پڑتی ہے"!

## دریافت کی کیفیت

اس وقت اگرچہ ڈاکٹر ہال جسمانی لحاظ سے بہت کچھ بوسیدہ ہو چکا تھا اور اردگرد کے مشورہ دینے والے پران رکھشکوں ۔ڈاکٹروں نے زندگی کی گرم امیدوں پر ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے حسرت اور یاس کا عالم کر دیا تھا۔لیکن حسن اتفاق اور خوش قسمتی سے ڈاکٹر ہال کے اندر طاقت استقلال نے غیر معمولی نشوونما اور تربیت پائی تھی۔ساتھ ہی قادر مطلق کی نیکی اور محبت کی اعلےٰ صفات پر اسے کامل اعتقاد تھا۔اس لئے بجائے اس کے کہ وہ مایوسی اور ناامیدی سے اس زبردست دشمن (تپ دق) کے مضبوط پنجوں میں گرفتار ہو کر لازمی طور پر آنے والی قسمت (موت) کا انتظار کرے۔اس نے مصمم ارادہ کر لیا۔کہ

"موجودہ حالت کی پیچیدہ کنڈلی سے جس نے مجھے لاچار کر کے میرے اندرونی جملہ اعضاء کو لوہے کی مضبوط تاروں میں جکڑ دیا ہے۔میں خلاصی پانے کیا بافضر فکر کروں گا"!

لیکن سوال بہت پیچیدہ تھا۔سب سے زیادہ خطر یہ کہ زندگی بذات خود اس ترازو میں تھی ایک طرف کامیابی سے تو گویا نیا جنم حاصل کرنا تھا۔یا یہ کہ اس بدترین دشمن کے خطرناک چنگل سے نجات پا کر کامیابی حاصل کرنا تھا۔جبکہ دوسری صورت میں اس دردناک جدوجہد میں ناکامیاب ہونا دوسرے الفاظ میں موت کا مول لینا تھا۔ان آٹھ یا دس دنوں میں جبکہ ڈاکٹروں کے فتوے کے بعد وہ دوبارہ جسمانی طاقت اور ترو تازگی حاصل کرنے کے فکر میں غلطاں تھے جو کچھ ان کے من کی حالت تھی وہ بقول ڈاکٹر صاحب قلم کو طاقت کہاں کہ بیان کر سکے

ایلوپیتھی سائنس کے مشہور ڈاکٹروں نے تو اتفاق رائے سے موت کی تکلیف دہ آمد کا نظارہ بتلا کر زندگی کی تمام اُمیدیں منقطع کرا دی تھیں۔ اب جبکہ انسانی کوشش کے امکان کی منزل سے بیماری آگے بڑھ گئی ہے اسلئے مرنا لازمی امر سا ہو گیا ہے۔ ادویات کے خام چکر میں پڑ کر زندہ رہنے کی امید کرنا بالکل بے سُود تھا۔ بلکہ ایسی بات سوچنے کی گنجائش ہی نہ رہی تھی کہ ادویات کے استعمال سے نتیجہ کیا ہوتا (موت) کیونکہ ڈاکٹروں نے میڈیکل سائنس کے تجربوں اور اپنی ذاتی واقفیت کی بنا پر ہی اس قسم کا اپنے زعم میں اٹل فیصلہ دیا تھا۔ بلکہ ان کی رائے تو ایک گونہ تجربے کی ناقابل تردید بُنیاد پر تھی کہ اس مرض کا علاج ایسی صورتوں میں نا مُمکن سا جان پڑتا ہے۔ لیکن جیسا کہ ڈاکٹر ہال نے اپنی تصنیف میں فرمایا ہے۔

میں بھی بذات خود ان کے متفقہ فیصلہ جات اور اُن کے بیان کردہ نتائج کے سامنے سر تسلیم خم کرنے کو بالکل رضا مند نہ تھا۔ اور کم از کم پُورے اطمینان سے جد و جہد کیئے بنا تو میں کبھی بھی اُن کے فتوے کو ماننے پر طیار نہ تھا

پس مصمم ارادہ کر لیا کہ تپ دق اور اس کے ہمراہ آنے والی بیماریوں سے ہرگز ہار نہیں دُوں گا۔ بلکہ اس زندگی کی جڑ پر کلہاڑا مارنے والے مُوذی دشمن کے ساتھ فوراً ہی مقابلہ پر کمر بستہ ہونے کی ضرورت ہے۔ جس سے یا تو اس کا زبردست پنجہ میرا تعاقب چھوڑے گا۔ نہیں تو میں اس سے چھٹکارا پا کر اپنے تجربوں اور تجویزوں کے ناکام نتائج سے ہار چھوڑوں گا۔

یہ تو ڈاکٹر موصوف کو یقین ہو چکا تھا کہ زہریلی ادویات پر انحصار رکھنا زیادہ تر بے معنی رولا حاصل ہے۔ کیونکہ ان کے تجربہ اور استعمال کرانے والے خود

اس مرض کے متعلق کسی قسم کی اور بہتری سوچنے میں اپنے آپ کو عاجز اور لاچار
تبلاتے ہیں۔ مزید براں اُن کے سامنے ان کے بڑے بھائی انہی ادویات کے
طفیل سے اپنی عزیز زندگی ضائع کر چکے تھے اس لئے یہ فکر دامن گیر ہوئی کہ کوئی
اور قدرتی بات معلوم ہو جاوے یا کسی ایسے طریقہ علاج کا گم نام سا سُراغ مل جاوے
جو اب تک نشو ونما پا سکنے کے باعث نا معلوم ہو۔ یا جس کا علم طب کی کتابوں
میں کہیں برائے نام ہی ذکر آیا ہو اور جس کی نسبت پرانے بزرگوں یا عالموں نے
اپنی علمی واقفیت سے کہیں اشارے کے طور پر معمولی ذکر سا کر دیا ہو۔

اس علت معلول کے خوشگوار سلسلہ پر غور کرتے کرتے ڈاکٹر موصوف
کو سب سے پہلے یہ سوجھا کہ اولاً کسی نہ کسی طریق سے بیماری کے جرمز (پرانوں)
کی روز افزوں زیادتی کو روکا جاوے۔ اور پھر اندر کے موجودہ جرمز کو خون کی
گردش میں ملا کر باہر پھینکا جاوے۔ تاکہ وہ اس ہر وقت کے زہریلے اثر کو جسم
میں پھیلانے سے باز آجاویں۔ یعنی ان کی زہر پاکیزہ اور صاف غذا کے
تروتازگی بخشنے والے اجزا سے رفع دفع کی جاوے گی۔

دوسرا خیال جو اسی سلسلے میں اُنہیں سوجھا وہ فزیالوجی (علم تشریح) کا ایک بڑا بھاری معمہ تھا
جسے کہ ایلوپیتھی سائنس نے بد قسمتی سے ہمیشہ ہی نظر انداز کیا ہے اور نہ معلوم اس سائینس کے بیدار مغز
ماہر کب تک اور نظر انداز کرتے جاوینگے۔ اسی اصول کی بنا پر ڈاکٹر موصوف نے مزید غور سے علت
معلول کے سلسلہ کو کھوجتے ہوئے کسی قدر روشنی یا علم حاصل کیا۔ اور وہ خیال
یہ تھا کہ انسان کے جسم میں بہت سی بیماریاں بدہضمی سے ہی شروع ہوتی
ہیں۔ جن کی بُنیاد یہ ہے کہ کولن میں فاسد مواد کے اجتماع اور ان مادوں کے
چکروں میں چپٹ جانے سے جو سڑاند اُٹھتی ہے۔ اس کے ہی اجزا بالواسطہ
یا بلاواسطہ اس نہایت ہی نازک مگر مکمل مشین کے پُرزوں کو میلا اور خراب کر کے

ان کے اپنے کام میں فتور ڈال دیتے ہیں۔ ان ہی اجزاء پرمانوں کی خرابی سے غالباً مختلف امراض کو نشو ونما ملتی ہے +

یہ جرمز جنہیں سائینس میں ہم ہائی کروبز کہتے ہیں۔ معدہ آنتوں یا کولن کے اندر سڑاند کے شروع ہونے سے بڑھنے لگتے ہیں اور جتنی دیر تک فاسد مادوں کے نکاس کا قدرتی راستہ کسی وجہ سے رُکا رہتا ہے۔ یہ جرمز ہزاروں لاکھوں بلکہ کروڑوں کی تعداد میں بڑھتے جاتے ہیں۔ اور خون کی گردش میں پونچکر سارے جسم کے اندر پھیلتے ہیں۔ یوں تو جسم کے سبھی حصوں میں ان کا قیام سا ہو جاتا ہے لیکن جوڑوں اور بڑی بڑی گلیٹوں میں اپنی سکونت بنا قیام کرتے ہیں اور مختلف بیماریوں کے اسباب بن کر اس ادبھت جسم کے نشٹ بھرشٹ کرنے میں کامیاب ہو جاتے ہیں +

جب کولن کا راستہ رُک جاتا اور وہ اپنے منصبی فرض کی انجام دہی میں سستی کرتا ہے۔ تو فطرتاً سارے جسم میں سستی اداسی اور غنودگی کے آثار نمودار ہو جاتے ہیں۔ چھوٹی آنتوں میں فاسد مادوں کے اجتماع سے ذرا بھی جگہ خالی نہیں رہتی یا جب اُس کے اندر مزید خوراک لینے اور رکھنے کی گنجایش نہیں رہتی۔ تو وہ آنتیں بھی تنگ ہو کر اپنا کام ڈھیلا۔ اور رفتار سست کر دیتی ہیں اور ظاہراً معدہ سے اور خوراک قبول کرنے کے عمل سے قطعی انکار کر دیتی ہیں۔ معدے سے بھاری پن اور کھٹے ڈکار آنے شروع ہوتے ہیں اور ان بواعث سے خود معدہ بھی درست نہیں رہتا۔

مُشاہدہ سے دیکھا جاتا ہے کہ غذا کے دیر تک ایک حالت میں پڑا رہنے سے جوش یا ابال سا پیدا ہو جاتا ہے ایسے ہی جو غذا معدہ میں دیر تک پڑی رہے۔ وہ مزید جوش زن ہوگی جس سے کہ نیم ہضم شدہ زہریلا سا مادہ بن کر نیچے

گذرے گا۔ معدہ کے اندر درد۔ دل میں جلن اور سانس کے ذریعے بدبودار ہوا کا منہ اور ناک سے خارج ہونا عملاً شروع ہو جاتا ہے۔ ادھر آنتیں جیسا کہ اوپر ذکر ہو چکا اس ناقابل برداشت خوراک کو چوسنے سے انکار کر دیتی ہیں۔ اور جس قدر عروق جاذب اس مصیبت میں کائیل کو چوس کر خون کے اندر بھیجیں گے، دل اسی گندے عفونت پیدا کرنے والے خون کو سارے بدن میں پہنچا دے گا۔ تمام اعضائے کمزور ہو جاوینگے خود معدہ اور بھی کمزور ہو جائے گا۔ کیونکہ معدہ کے عمدہ کام سے اچھا خون اور خون سے معدہ کو تقویت ملتی ہے۔

اعضائے ہاضمہ کے اندر اگرچہ کیفیت کچھ دیر تک باوجود قدرت کی آواز (درد) کے جاری رہے۔ تو بعض اوقات دانت بند ہو جانے اور جسم کی ہلاکت میں کوئی شک وشبہ نہیں رہتا۔ ایک طرف بدہضمی کی تکلیف۔ دوسری جانب خون کی ناکافی غلیظ مقدار کے باعث گیسٹرک جوس کمزور اور کم مقدار میں آنا شروع ہوتا ہے۔ تس پر اگر ناواقف شخص اور خوراک باوجود عدم بھوک کے ٹھونس دے۔ جیسا کہ عموماً طاقت بحال رکھنے کے غلط اور ناپسندیدہ خیال سے لوگ آجکل عمل کرتے ہیں تو ان زہریلے مادوں کے بڑھنے۔ بیماری کی زیادتی اور زندگی کے بلا خطا تباہ ہونے میں کونسی کمی رہ جاتی ہے۔

چونکہ اس خوراک کا رس خون میں پہنچتا ہے۔ جو خون کے سارے جسم کی مشین کے بیشمار پرزوں کی مرمت کے لئے جاتا ہے اور چونکہ مرمت کا تمام دارومدار اسی خون پر ہے۔ اس لئے صاف عیاں ہے کہ مندرجہ بالا حالت میں یہ خون مناسب طور پر مرمت کرنے کے قابل نہیں۔ کیونکہ اب وہ کچی حالت میں معدے کے تیزاب سے ملا ہوا ہے اور کولن سے اٹھے ہوئے زہریلے جرمز اس میں اثر کر چکے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زائل شدہ اعضائے کو اس خوراک سے

تقویت نہیں پہنچتی جس سے اُن کے روزانہ فرائض کی انجام دہی میں نقص آجاتا اور بے موقعہ و محل چھوٹی عمر میں بڑھاپے کے نشانات نمودار ہوتے۔ یا جسم کے کسی خاص حصے کو زیادہ تر نقصان یا ضرر پہنچ جاتا ہے۔

عام طور پر تو پھیپھڑے جس سے تپ دق وغیرہ ہوتا ہے۔ مضروب ہوجاتے ہیں لیکن ان کے ساتھ گردے یا جگر بھی خراب ہوجاتا ہے۔ اور ان کی خرابی ہی بالآخر موت کا موجب بن جاتی ہے۔ لیکن جب جسم کی طاقت کچھ بھی باقی رکھتی ہو۔ تو سارے اعضاء کی متعلقہ طاقت پورے زور سے دشمن کے تباہ کرنے کی جد وجہد میں لگائی جاتی ہے۔ جس سے گردے۔ پھیپھڑے جگر یا معدہ وغیرہ کسی حصے میں سوزش نمودار ہوجاتی ہے۔ کیونکہ نامناسب خوراک اور زہریلے خون کی وجہ سے جب اعضاء کمزور ہوتے ہیں۔ تو زہریلے بڑھتے ہوئے جرمز کو روکنے کی انہیں طاقت ہی نہیں رہتی۔

جب جسم کی اندرونی نفیس مشین اس طرح سے بیکار ہوجاوے۔ تو کسی بھی جلد پھیلنے والی وبائی بیماری کے جرمز جو غلاظت اور گندے مادوں پر ہی پرورش پاتے ہیں۔ اندر داخل ہوکر مناسب مقام پر اپنا گھر بناتے اور بڑھتے ہیں جس سے کوئی خوفناک بیماری د مختلف نام ہیں، نمودار ہوکر اس قیمتی جسم کی ہلاکت کا باعث ہوجاتی ہے۔

قیاس کیجئے۔ جب جسم سے نکاس کے ایک یا ایک سے زیادہ راستے بند ہوجائیں۔ قدرت ارادۃً فاسد مادوں کے خارج کرنے کے لیے سر توڑ کوشش کرتی اور دوسرے راستوں کو کام میں لاتی ہے جس سے سانس بھی غلیظ ہوا سے لدا ہوا باہر آتا۔ جلد سے بھی بدبودار پسینہ خارج ہونا۔ پیشاب بھی ناقابل برداشت بو سے سیاہی مائل ہوجاتا۔ اور گردے و جگر سب اپنی جگہ میں نکمے بن بیٹھتے ہیں

غرضیکہ سبھی اعضاء اپنا کام باقاعدہ بنھانے سے عاجز ہوجاتے۔ اور بجائے صحت، طاقت اور خوشی کے بیماری۔ کمزوری اور اداسی سی چھا جاتی ہے جس سے بسا اوقات مریض سوزش۔ تپ دق۔ بخار یا وبائی امراض کا شکار بنتا ہے۔ کیونکہ جسم کے اندر اب اِن بیماریوں سے مقابلہ کرنے اور ان کے زہریلے اثرات سے بچنے کی طاقت موجود نہیں۔

ڈاکٹر ہال کے خیال میں جب اس مسلہ کی ماہیت بخوبی ذہن نشین ہوگئی۔ تو اِسے عملی صورت میں لانے کی خواہش پیدا ہوئی۔ سوچا کہ سب سے پہلی ترکیب یہ ہونی چاہیئے کہ اس نقصان دہ بیماری کے جڑھ کو کیسے روکوں۔ اور اُن کی خوراک جس سے وہ بڑھ رہے ہیں بالکل بند کردوں۔ کیونکہ مشاہدہ سے بھی تو یہی دیکھا جاتا ہے کہ شہر سے کوڑا اور مل کو باہر لیجانے والی بدررو میں جب کوئی رکاوٹ حایل ہوجاتی ہے۔ تو شہر کے ذمہ دار افسر اُسے صاف کرنے کا فوراً حکم دیتے ہیں تاکہ سڑانڈ اور بدبو بڑھنے نہ پادے اور شہر کے لوگوں میں عفونت بھیلے بیماری نہ پھیلے۔ ساتھ ہی بدرو کے صاف کرنے کے لئے صاف پانی سے بڑھکر کوئی اور چیز نہیں۔ یعنہ اسی طرح ڈاکٹر موصوف نے شہر کے فاسد مواد کو لیجانے والی بدررو سے انسانی کولن کو تشبیہ دی۔ جبکہ اُس کا کولن سالہا سال کے اسی قسم کے غلیظ اور بدبودار مادوں سے بھرا ہوا تھا۔ اُس کے گُردے نکمے ہوچکے تھے۔ جگر خستہ حالت میں پھیپھڑے مضروب اور زخمی ہوچکے تھے۔ جنکا ان جب خرابیوں کی جڑھ معدہ بھی بدہضمی کے سبب سے خراب حالت میں مبتلا تھا انہی اسباب سے اُسے کامل یقین ہوگیا کہ میری جسم کی بدررو یعنی کولن کی حالت سب سے اول درست ہونی چاہیئے۔ جو زہریلے مواد سے شہر کے گھر دن کی طرح اردگرد کے اعضاء میں وبائی بیماری پھیلا رہا ہے۔ اور جس سے بلا اُنیلا

سب کے سب اعضائے یکے بعد دیگرے بیمار ہوتے چلے جاتے ہیں۔

اس قسم کے تفکرات میں آٹھ دس روز اور گذر گئے۔ اگرچہ اِن حالات اور خیالات کی معقولیت پر دھیان دینے سے ڈاکٹر موصوف کو اپنی زندگی کے بچنے کا امکان سا نظر آنے لگا۔ لیکن سوال ابھی تک حل نہیں ہو سکا تھا کہ کولن کو کیسے غلاظت سے صاف کیا جاوے اور بعد صاف کرنے کے کن قدرتی اصولوں کی پیروی سے اُسے اپنی اصلی حالت اور مناسب جگہ میں محفوظ رکھا جاوے گذشتہ تجربوں نے تبلا دیا تھا کہ اُس کی حالت میں تو زبردست جلاب کی ادویات بھی کارگر نہیں ہوئیں۔ اور بلا جلاب وغیرہ لینے کے کولن کی صفائی کا امکان نہیں معلوم پڑتا۔ جبکہ ایلوپیتھی کی

قبض کُشا گولیاں

بجائے فائدہ کے نقصان دہ ثابت ہوئی ہیں۔ کیونکہ مسہل والی ادویات کی خاصیت یہ ہے کہ وہ جسم کے رقیق مادوں کو پتلا کر کے مائع حالت کر دیتی ہیں جس سے کولن کی تہوں میں جمع ہوئے ٹھوس مواد میں سے تحلیل ہو کر کسی قدر سامان باہر بذریعہ جلاب خارج ہو جاتا ہے اور رقیق مواد کی کمی سے سارا جسم کمزور ہو جاتا ہے۔ جب طاقت ہی زائل کر دی گئی۔ تو یہ جسم بیماری کے بڑھنے والے جرمز کو خارج یا ناش کرنے کی بجائے انہیں زیادہ تقویت بخشے گا۔ بہ نسبت اس کے ان ادویات سے فائدہ پہنچے کبھی کبھار ٹک گولی معدہ کے گیسٹرک جوس سے کچھ جب تحلیل ہو جاتی ہے۔ تو خون کی گردش سے سارے جسم میں پھیل جاتی ہے اور مل کے خارج کرنے والے اور رس کو بنانے والے اعضاء کی حرکت کو تیز کر دیتی ہے۔ قدرت کو ایسی حالت میں زہریلی ادویات کو یا قبض کُشا گولی کے زہر کو بالکل نکال پھینکنے کے لئے زور دار کوشش کرنی پڑتی ہے اور اس کے لئے

عروق جاذب کے رقیق مادے کا بہت سا حصہ جو میوکس ممبرین کے نہ دکھائی دینے والے باریک مساموں میں ہوتا ہے بھیجتی ہے۔ یہی رقیق مادہ آنتوں میں داخل ہوتا۔ اور بڑی آنتوں یا کولن میں پہنچ کر دیر سے پڑے ہوئے اور جمے ہوئے فضلہ کو ہلاتا۔ اور کسی قدر اپنے ہمراہ لاکر جلاب کی صورت میں خارج کر دیتا ہے۔ لیکن یہ سب ڈاکٹری حکمت جسمانی حالت کو کمزور بنانے سے فائدہ بخش نظر آسکتی ہے۔ ساتھ ہی ایسے موقعوں پر کسی قدر درد بھی ہوتا ہے اور یہ قاعدہ ہے کہ جب کبھی قدرت کو جدوجہد کرنی پڑتی ہے۔ تو درد اس کا ظاہری نشان ہے۔ اس طرح غیر معمولی کوشش اور ناجائز استعمال سے لازمی طور پر کمزوری لاحق ہوتی ہے۔ اور جب بار بار جلاب کے اس نکمے طریقے کو اختیار کیا جاوے تو یہاں تک نوبت پہنچتی ہے کہ کوئی دوا بھی اس قسم کے رقیق مادوں کو پتلا کرنے میں کامیاب نہیں ہوتی۔ اور ہماری مشین بھی خلاف منشا قدرت اس جدوجہد کو چھوڑ بیٹھتی ہے۔ اس لئے جلاب کا عمل تو بے سود ہوگا ٭

سوچا کہ کولن کو دھونے کے لئے کوئی اور نئی ترکیب یا تجویز نکالنی ضروری ہے ورنہ اس خطرناک جدوجہد کے آغاز میں ہی زندگی کے دوبارہ حاصل کرنے کا خیال محض فرضی اور غلط ثابت ہوگا۔ شہر کی نالیوں اور بدرروں کو غلاظت کے جمع ہوجانے پر جس ترکیب سے صاف کیا جاتا ہے۔ کیوں وہی طریق استعمال میں نہ لایا جاوے۔ جس سے اس جسم روپی مشین کے اندر کی بے جا اور نامناسب رکاوٹ رفع رفع ہو۔

ڈاکٹر ہال نے اس لمبی چوڑی جوڑ توڑ کا نتیجہ ان الفاظ میں بیان کیا ہے:-

میں نے محسوس کر لیا کہ میری جسمانی بیماریوں اور آنے والی موت کے ڈر سے روز افزوں تکالیف کا باعث محض اس قیمتی اصول

کی لاعلمی ہے۔ یعنے کولن اور اس کی غلاظت کا نہ جاننا"۔

پس اب ڈاکٹر موصوف نے مصمم ارادہ کر لیا کہ اگر کسی ترکیب سے میں آنتوں کو گرم پانی سے بھر دوں۔ جو اندر جا کر تہوں اور چکروں میں چھپے ہوئے مادوں کو ہلا دے تو یہ تالاب بڑی عمدگی صفائی اور خوبی سے صاف ہو سکتا ہے۔ اور اس جسم کو بھی کوئی نقصان نہیں پہونچ سکتا۔ چنانچہ وہ فرماتے ہیں۔

کہ "مجھے علم نہیں تھا کہ کس قدر پانی کی مقدار ان آنتوں کے اندر آسانی سے ٹھیر سکے گی۔ یا یہ کہ بیماری کی صورت میں کس قدر پانی کشید کیا جا سکتا ہے۔ اب میرے لئے بجز اس کے کہ عملی طور پر جانچ کروں۔ اور کوئی طریقہ اس امر کے جاننے کے لیئے موجود نہ تھا۔ اس وقت میری صحت کی خطرناک حالت نے مجھے تقریباً اپنے حاجز جسم سے عملاً لاپرواہ کر دیا تھا۔ جسے میں اب علم تشریح کے تجربوں کے لئے وقف کر کے محض سائینس کی لیباریٹری (کارخانہ) تصور کر رہا تھا"۔

تجربے کے آغاز میں ڈاکٹر موصوف نے معمولی ربر پچ کی مدد سے اپنی گدا کے ذریعے پہلی بار صرف ایک پائنٹ پانی کشید کیا قبض سے پیچھے اسقدر رکھے ہوئے تھے کہ یہ عمل بھی بلا تکلیف کے نہیں ہو سکا تھا۔ پانی کی مقدار اگرچہ بہت خفیف تھی۔ لیکن اس کے خارج کرنے پر کسی قدر راحت و آرام سا معلوم دیا۔ در اصل ڈاکٹر صاحب اس سے میرے جسم پر زیادہ مفید (تسکین دہ اور خوشی بخشنے والا اثر جان پڑا)

بہ نسبت اس کے کہ کسی جلاب یا مسہل سے کبھی عمل میں آتا ہو۔ مزید برآں

میرے جیسے کمزور مریض پر بھی اس سے کسی قسم کا بعد یا کمزور کرنے والا اثر نہیں ہوا جیسا کہ عموماً تیز ادویات کے استعمال سے پہلے معلوم ہوا کرتا تھا۔"

دُوسرے تجربے میں شیر گرم پانی کا ایک کوارٹ (اندازہ ۲ پاؤ) اندر کشید کیا۔ جس کا اثر پہلے دن سے بھی زیادہ فرحت بخش اور تسلی دہ ثابت ہوا ساتھ ہی بیماری میں بھی کسی قدر افاقہ سا نظر پڑا۔ اس تجربے کے دو دن بعد پھر کوشش کی۔ اس بار دو کوارٹ ۱½ اسیر سے زیادہ) اس قدر گرم پانی کہ جسے ہاتھ آسانی سے برداشت کر سکے۔ کولن تک پہونچایا۔ پانی کے ساتھ کسی قدر صابون بھی ملا کر شامل کر دیا تھا۔ ضروری تھا کہ سابقہ تجربوں کی نسبت پانی مقدار کے زیادہ ہونے سے کسیقدر دُور ہی تک پہونچتا کیونکہ کولن کے نیچے والے حصہ میں جسے سگمائیڈ فلکسچر کہتے ہیں۔ ایک پائنٹ سے ایک کوارٹ تک پانی ٹھیر سکتا ہے۔ اس سے زیادہ مقدار کولن کی طرف جائے گی۔ اُن دنوں ہائیڈروپیتھی کے اصول کے مطابق زیادہ سے زیادہ ایک کوارٹ پانی کا استعمال کرنا مناسب تبلایا جاتا تھا جس سے خیال کیا جا سکتا ہے کہ اس سے زیادہ مقدار میں پانی کشید کر کے کولن کو صاف کرنا یا تو ناممکن امر سمجھا جاتا تھا۔ یا شاید بدتہذیبی میں شمار کیا جاتا ہو گا۔ کیونکہ تہذیب کا تقاضا سب پر مقدم ہے۔

اس منزل پر پہنچکر کولن کی صفائی کے خیال سے ڈاکٹر موصوف نے اپنے سے پہلے ڈاکٹر کیری کے پیرو کاروں سے اختلاف کرنا شروع کیا۔ اور پانی کی اندر بھی زیادہ مقدار کشید کرنی مناسب سمجھی۔ چنانچہ دو کوارٹ کے استعمال سے نسبتاً زیادہ فاسد مواد خارج ہوئے جبکہ اس سے کسی قسم کی تکلیف یا بے چینی بھی نہیں ہوئی۔ ایک بار اس نے چند منٹوں تک پانی کو اندر روکنے

اور تھامنے کی بھی کسیقدر کوشش کی جس کے لئے قوت ارادی کو استعمال کرنا پڑا
جب یہ مرحلہ بھی طے ہو گیا۔ اور اپنی مرضی کے مطابق پانی کو خارج کرنا جان لیا۔ تو
تمام جسم کے اندر آرام سا دکھنے لگا۔ قوت ارادی کے استعمال سے آپ نے یہ نتیجہ
نکالا۔ کہ جس قدر زیادہ عرصہ تک پانی اندر رکا جاوے۔ اُسی قدر اُس کے خارج
کرنے کی کوشش نسبتاً کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ جونہی اس تجربے میں قدرے
کامیابی نصیب ہوئی۔ اور سارے جسم کے اندر صحت کے آثار نمودار ہونے لگے
اُس کا حوصلہ بڑھ گیا۔ اور پورا یقین ہو گیا کہ اب بچنا اور زندہ رہنا کچھ مشکل
امر نہیں۔ اس سے ہی اُس کی ساری توجہ اس ظاہراً مشکل مگر نہایت آسان
عمل کے سوال کو حل کرنے کی جانب مبذول ہو گئی۔ دو دن بعد چوتھی بار
کوشش کی۔ اب کی بار نین کوارٹ پانی کشید کیا اور قریباً دس منٹ تک قوت
ارادی اور استقلال سے روکے رکھا۔ لیکن پہلے کی نسبت اس سے کسی قسم کی مزید
تکلیف نہیں ہوئی۔ کیونکہ ان تجربوں کی خاطر خوراک بہت ہی خفیف مقدار
میں کھائی گئی تھی جس سے کولن بھی بھرا ہوا نہیں تھا۔ جب یہ چوتھا تجربہ
بھی کامیابی سے ہو چکا۔ تو ایک تعجب خیز اور نئی تبدیلی معدہ کے اندر پیدا
ہوئی جسکی اُسے پہلے ہی پورے اطمینان سے اُمید تھی۔ اُسنے لکھا ہے کہ:۔

"اس آخری اینما کے خارج کرنے پر میں نے ڈوڈے نم کے قریب
فوراً آرام دہ اثر محسوس کیا۔ ایسا اثر گویا کہ ساری آنتوں سے فاسد
مادے خارج ہو گئے ہیں۔ زیادہ اطمینان بخش امر یہ تھا کہ نتائج
ٹھیک ویسے ہی برآمد ہوتے جن کی نسبت علت معلول کی ناقابل
تردید بنیاد پر میں نے یہ عزم اختیار کیا تھا"

پانی کے خارج کرنے کے آدھ گھنٹے بعد جب وہ خوشی سے لیٹا ہوا تھا اسقدر

زور سے بھوک لگی کہ وہ مجبور ہو کر باورچی خانہ میں پہنچا تاکہ وہاں جاکر کچھ کھانے کے لیے ڈھونڈے۔ جو کچھ اس وقت وہاں مل سکا۔ کھا لیا۔ اب اس پر اُسے یقین کامل ہو گیا کہ میں نے علم تشریح کے متعلق ایک بیش قیمت نئی دریافت کو جان لیا ہے۔ جبکہ اس کی تصدیق بھی اس کے اپنے ہی جسم نے معقولیت سے کر دی۔

اسی پر اکتفا نہ کرتے ہوئے اُس نے مصمم ارادہ کر لیا کہ اس سے بھی زیادہ مقدار اندر کشید کرنی ہے۔ چنانچہ تین دن تک انتظار کر کے اب کی بار چار کوارٹ یا پورا گیلن (۲½ سیر سے کچھ زیادہ) گرم پانی پوری احتیاط اور آہستگی سے کشید کیا۔ اگرچہ اس بار پیٹ زیادہ پھول گیا تھا۔ لیکن نتیجہ نہایت ہی تسلی بخش اور خاطر خواہ ثابت ہوا۔ اور کسی قسم کا دردیا بے چینی بھی نہیں ہوئی یہ ظاہر اً پانی کی بہت زیادہ مقدار کئی منٹوں تک اندر رک حسب دستور خارج کر دی۔ کولن بخوبی صاف ہو گیا۔ مدت دراز کے مواد اور سُدے سب خارج ہو گئے۔ طبیعت کے اندر چستی اور طاقت سی نمودار ہو گئی۔ چھوٹی آنتیں بھی اپنی اصلی حالت میں آگئیں۔ اور جس وقت ڈوڈوے نم اور معدہ کے اندر خوب صفائی ہو گئی۔ تو قدرت نے اپنی صحت کا آثار بذریعہ بھوک جتلا دیا اس ترکیب سے کیا فائدہ پہنچا۔ اس کے لئے بھی ڈاکٹر ہال کے اپنے الفاظ میں ہی مختصر سا اقتباس پیش کیا جاتا ہے۔۔۔

میں اُس وقت سے اب تک جسکو ابھی (۴۰) چالیس سال کا عرصہ دراز گذرتا ہے۔ برابر دوسری یا تیسری رات اس بلا دوا۔ اور حیرت انگیز اثر بخشنے والے طریقہ کو عمل میں لاتا ہوں۔ اور پوری صداقت و سنجیدگی سے کہہ سکتا ہوں۔ کہ اس قابل یادگار وقت کے ہزاروں

دفعہ بعد میں اسی قدر تیز بھوک محسوس کرتا رہا ہوں اور وہ صرف کولن کے صاف کرنے کے آدھ گھنٹہ ہی بعد جب چھوٹی آنتیں اور معدہ ٹھیک اپنی جگہ پر بیٹھ جاتے ہیں یہ بھی دعوے سے کہہ سکتا ہوں کہ اُسوقت سے جب ابتدائی تجربہ کر رہا تھا۔ میں کیا بلحاظ صحت اور وزن کے برابر بڑھتا گیا ہوں۔ جب یہ عمل شروع کیا گیا۔ میرا وزن ۱/۲ ۱ من تھا تین چار ہفتوں کے اندر میں پانچ پونڈ کے قریب بڑھ گیا۔

میرے چہرے پر صحت کی چمک سی نمودار ہونے لگی۔ میری کھانسی بھی جلد ہی کم ہو گئی۔ گردوں کا درد بالکل جاتا رہا۔ میرے پھیپھڑوں کی شکایت دُور ہو گئی اور بد ہضمی کے سب نشانات رفع دفع ہو گئے یہاں تک کہ ان دنوں سے لیکر اب تک مجھے کبھی بھی مندرجہ بالا شکایات کا خیال تک نہیں ہُوا۔ میرے جسم میں صحت، طاقت اور وزن ہر سہ بڑھ گئے تھے۔ قریب بارہ برس گذر گئے۔ میرا وزن ۲۲۰ پونڈ یا پونے تین من کے لگ بھگ تھا۔ اور اسی قدر ہی کسی تندرست نوجوان یا عمر رسیدہ کا بوجھ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ کسی قسم کی فضول چربی (موٹاپن) نہ بڑھ جاوے۔ اور میری حالت میں تو میری چربی بالکل بڑھنے نہیں پائی تھی" +

# تیسرا باب

## واشنگٹن نواسی ڈاکٹر ایچ۔ بی ٹرنر کی دریافت

ڈاکٹر ہال کے بعد ڈاکٹر ٹرنر صاحب ہیں۔ جنہوں نے اس طریقہ علاج اور اُسکی دریافت میں غیر معمولی ذہانت سے کام لیا ہے۔ اگرچہ آپ نے ڈاکٹر ہال کے ابتدائی تجربوں کے تیس سال بعد اس جانب توجہ دی۔ لیکن بایں ہمہ ڈاکٹر ہال کی تحقیقات کے نتائج پبلک میں نہ آنے سے ڈاکٹر ٹرنر کی دریافت کسی حد تک اُن کی ذہانت سے وابستہ کہی جا سکتی ہے۔ آپ نے جب مختلف انسانوں کو مہلک غلطی میں مبتلا پایا۔ اور اُس کے دفعیہ سے حیرت انگیز نتائج کا اطمینان کر لیا۔ تو قریباً اپنی تمام توجہ اسی جانب مبذول کر دی۔ اور مختلف مشاہدوں سے اس نتیجہ پر پہونچے کہ ظاہراً تندرست بھی ستر فیصدی آدمی اس خرابی کا شکار بن رہے ہیں۔ اور فی الحقیقت یہ معاملہ حیرت میں ڈالتا ہے کہ جسم کے ایسے ضروری حصے کی نسبت جس سے بالعموم بیماریوں کو نشو ونما پانے کا موقعہ ملتا ہو۔ اس قدر عرصہ دراز تک یا تو لوگ محض بے خبر رہیں۔ یا ارادتاً اسے نظر انداز کر دیں۔

ذیل میں اُن واقعات کا ذکر ہے جو پبلک سے عموماً۔ اور تجربہ کار سند یافتہ ڈاکٹروں

کی تیز نگاہوں سے خصوصاً دور تو پچھے رہے ہے۔ یہ مانا کہ موجودہ مسلمہ ڈاکٹری مسایل سے اتفاق نہ رکھنے کے باعث یہ صداقت دپسند یا طبیعت کے لئے خوشگوار نہ ہو۔ لیکن چونکہ اس کی حقیقت کا اظہار سچے واقعات کی مضبوط بنا پر ہے۔ اِس لئے کوئی بھی سنجیدہ علم دوست یا بے تعصب ڈاکٹر عملی طور پر جانچ کر کے اپنی پوری تسلی کر سکتا ہے ذیل میں ڈاکٹر ٹرنر کی مفید تصنیف بنام نیو ہائی جین ٹریٹمنٹ" کا تھوڑا سا اقتباس پیش کیا جاتا ہے +

"انسان کے جسم میں جس قدر بیماریوں کو نشو و نما ملتی ہے۔ اُن کے اسباب کے متعلق جدید دریافتوں کے ذریعے سے ہم نے ۱۹۰۸ء میں تحقیقات کرنی شروع کی۔ اور کولن کی دریافت ایسی زبردست دریافت ہے کہ جس سے کبھی میڈیکل سائنس میں بالکل تہلکہ مچ جاوے گا۔ اُس وقت سے لیکر آج تک برابر کالج اور ہسپتالوں میں تحقیقات کی جا رہی ہے۔ اور اکثر طلباء اس کے متعلق تجربے کر رہے ہیں۔ اِس نئے طریق کی دریافت مندرجہ ذیل حالات کے اندر ہوئی۔

۱۹۰۸ء میں میرا ایک مریض انٹرائن (آنتوں) کی سوزش کے باعث جاں بحق ہوا میں نے اُس کے رشتہ داروں سے پوسٹ مارٹم (چیر کر دیکھنے) کی اجازت مانگی۔ کیونکہ مجھے یقین ہو گیا تھا کہ ایلیوسیکل والو کے قریب یا اُس کے اندر کچھ غیر فطرت مادہ موجود ہے۔ یا اپنڈیکا رمی فورس میں کچھ چیز رک رہی ہے مرنے کے بعد کولن اور اس کے نیچے امعاء مستقیم کے بڑھے ہوئے حصے میں گرہ ہیڈ اور لوپ کارن کی مقدار زیادہ بڑھ گئی تھی۔ اس سے اور کولن کی سیاہی ہولی غلاظت

لٹس پرسٹراند کی موجودگی نے میرے خیال کی اور بھی تائید مزید کردی۔

میں نے سارے کولن (بڑی آنتوں) کو جو ۵ فیٹ لمبا تھا کھولدیا اور دیکھا کہ اس کے اندر فاسد مواد بھرا ہوا ہے۔ اس کے گرداگرد کی پولیں اور تھیون یا پلیٹیوں کے اندر بہت سی خشک غلاظت بیٹھی ہوئی ہے یہ مواد بعض جگہوں میں اسقدر سخت اور سوکھا ہوا تھا کہ جیسے سلیٹ ہوتی ہے اسی مواد نے انتڑیوں کے سارے راستے کو پورے طور پر روک رکھا تھا جس سے کہ اکثریلین (سخت درد بھی) شروع ہو گیا تھا۔

سالوں تک بعض اوقات اس درد کا دورہ ہر ماہ میں دوبارہ ہوتا رہا۔ اور اگر اس درد کو کبھی کفایت ہوتی تھی۔ تو جلاب کی نہایت ہی تیز ادویات سے جو تھوڑی دیر کے لئے کسی قدر صفائی کردیتیں اس بیماری کے مریض کی نسبت بہت سے ڈاکٹروں کا اتفاق تھا کہ یہ درد بلیس کالک ہے۔ مجھے معلوم ہو گیا کہ بہ مدت دراز سے تو کا ہوا فاسد مواد جمع ہے اور سالہا سال سے اسیطرح برابر اکٹھا ہوتا چلا گیا ہے۔ اگرچہ بالواسطہ اس مریض کی اس مواد کی رکاوٹ سے موت نہیں ہوئی۔ لیکن بلاشبہ اسی وجہ سے ساری مشین نکمی بن گئی اور بالآخر موت کا موجب ہو گئی ؎

بائیں طرف کے حصے میں کولن کے نیچے کا جھکاؤ جسے سگمائیڈ فلکسچر کہتے ہیں۔ خاص طور پر لبریز دیکھا گیا۔ اور یہ حصہ اپنی قدرتی جگہ سے دو گنی جگہ میں پھیلا ہوا تھا۔ جس سے سارا راستہ رک گیا صرف انگلی کے برابر چوڑی سی نالی تمام کولن میں سے گذرتی نظر آتی تھی اور اخیر دم تک اسی تنگ راستے سے تھوڑا سا مائل رفغاہ

خارج ہوجاتا تھا۔ باقی تمام کولن کے راستے کو اردگرد کی دیواروں میں مدت دراز سے جمے ہوئے فاسد مواد نے بالکل بند سا کر دیا تھا۔

سگمائیڈ فلکسچر کے نیچے والے حصے میں جہاں گدا کے پٹھوں کا چکر ہے۔ اور بائیں کولن کے اوپر والے حصے میں جہاں بڑی انتڑیاں دائیں جانب مُڑ جاتی ہیں سخت فاسد مادوں کے سُدے پڑے تھے۔ چنانچہ کیڑوں کے انڈے اور میگٹ (کیڑے) کی بہت سی تعداد تھی۔ جنہوں نے میوکس ممبرین (جھلی) کا بہت سا حصہ کھا کر ناکارہ کر دیا تھا جس سے کولن کے اندر اور اس کے اردگرد خوفناک سوزش نمودار تھی۔ اور جیسا کہ مابعد کے تجربوں نے ثابت کر دیا ہے۔ یہی اس مریض کی بواسیر کے اسباب تھے جو اس وقت مجھے پتہ لگا کہ مدت دراز سے اُس جگہ جمع ہو رہے تھے۔

کولن کی ساری لمبائی میں سوزش جاری تھی۔ اس پر طرہ یہ کہ مریض اپنے آپ کو تب تک ٹھیک اور تندرست سمجھتا رہا۔ جب تک کہ بواسیر نے گریپ سیڈ اور پوپ کارن نے زبردستی بستر پر آرام کرنے کے لئے مجبور نہ کر دیا۔ یہی نہیں بلکہ امریکہ کی ایک مشہور زندگی کا بیمہ کرنے والی کمپنی میں اُسے اپنا نام درج کروانے میں کسی قسم کی (بدنی صحت کے لحاظ سے) رکاوٹ نہیں ہوئی ہیں اس لئے صاف طور پر مندرجہ بالا بیان تحریر کیا ہے کہ جدید تحقیقات کی رُو سے مہذب دنیا میں ۱۰ فیصدی لوگ از کم ستر فیصدی [illegible] وقت اس حالت میں مُبتلا ہیں [illegible]

اور پوپ کا ان کے سوائے اِنسان کی تمام بیماریوں کی اصل جڑ اسی کولن کے اندر کی ہی خرابی ہے۔

میں نے خود تحقیقات سے یہ نتیجہ نکالا۔ کہ جلد بڑھاپا آ جانے اور صحت کھو بیٹھنے کا اصل باعث یہی ہے۔ ممکن ہے کہ عوام کو یہ خیال کسی قدر گھبراہٹ میں ڈالنے والا ہو۔ لیکن جب میں نے ۲۸۴ انسانی لاشوں کے کولن کا ملاحظہ غور سے کیا۔ جبکہ یہ آدمی قریباً ہر قسم کی بیماری سے جو اس ملک میں پائی جاتی ہیں مرے تھے۔ تو صرف ۲۸ لاشوں کے کولن ایسے نکلے جن کے اندر سخت چپٹے ہوئے بلیٹ نما اور رکاوٹ ڈالنے والے فاسد مواد کی عدم موجودگی تھی۔ باقی ۲۵۶ کم و بیش انہیں اقسام کی شکایات میں مبتلا تھے جن کا ذکر کہ میں نے اوپر کر دیا ہے۔ ان ۲۵۶ آدمیوں میں سے کثیر تعداد اُن کی تھی۔ کہ جنکا کولن اپنی قدرتی حالت سے دگنا پھولا اور پھیلا ہوا تھا جبکہ ان کے اندر بالعموم بہت ہی چھوٹا سا سوراخ موجود تھا جس سے مرتے دم تک رفع حاجت کرتے رہے۔ تکلیف یہ کہ ہر روز شوچ کی حاجت ہوتی تھی۔ اور ان میں سے بہت سے آدمیوں کے کولن میں ۴ انچ سے ۶ انچ لمبے کیڑے موجود تھے اور سُدوں کے علاوہ انڈے اور میگٹ بھی برابر پائے گئے۔

بعدہٗ روزانہ تجربوں سے جو کولن پر اس قسم کے مریضوں کی حالت میں کئے گئے تھے۔ ان خیالات کو زیادہ تقویت ملی۔ کیڑے میگٹس اور ٹوٹے ہوئے انڈوں کے گھونسلے۔ پاک اور خون کے ساتھ کولن کی صفائی کے وقت نکلنے رہے۔ جن سے بہت سے زخم جو

ظاہراً موت کے دروازے پر پہنچ چکے تھے۔ بچ گئے۔

یہ امر تجربہ شدہ ہے کہ دوائی نہ تو اس قسم کے دبے ہوئے مواد کے ہلانے کی طاقت رکھتی۔ اور نہ ہی وہ ان کے خارج کرنے میں کسی قسم کی مفید مطلب مدد دے سکتی ہے۔ لیکن آپ سوال کر سکتے ہیں کہ یہ دریافت پہلے ڈاکٹروں کو کیوں معلوم نہیں ہوئی! اس کی دو بڑی وجوہات ہیں۔ اول یہ کہ پوسٹ مارٹم میں یہ عضو (کولن) بُرا سمجھا جاتا ہے اور چونکہ اس کے دیکھنے تک سے نفرت کی جاتی ہے۔ اس لئے اسے کاٹ علیحدہ کر دیتے ہیں اور چونکہ عموماً یہ بھرا ہوا پایا جاتا ہے۔ اسلئے اسے ہر دو جانب سے خوب مضبوط گانٹھ دی جاتی ہے۔ تاکہ گیس اور فضلہ نکل کر نفرت کا باعث نہ بن جاوے۔ کوئی سوال نہیں کرتا تھا کہ کیا کولن اپنی اصلی حالت میں ہے! اور یہ کہ اس کا فاسد مواد کس قسم کی حالت بتلاتا ہے۔ یا یہ کہ اس کی بُو کیسی ہے؟ وغیرہ

ڈیسکٹنگ روم (چیرنے والے کمرے) کے اندر طالبعلم یہ جانکر کہ کولن بھی انتڑیوں کی مانند بلکہ اُن کا ایک حصہ ہے اُسے جھٹ پٹ کاٹ جلدی جلدی کمرے سے باہر پھینک دیتے۔ تاکہ کہیں اس سے عفونت اور بدبو نہ پھیلے۔ یہی وجہ ہے کہ بالعموم ڈاکٹر انسانی جسم کے اس نہایت ضروری عضو کی نسبت بہت تھوڑی واقفیت رکھتے ہیں۔ کیا یہ تعجب کا مقام نہیں کہ سال بسال علم و عقل کی تیز مشینوں سے جو قریباً ہر سال سات ہزار طبیار اور فیشن ایبل ڈاکٹر بنائے جاتے ہیں۔ اُن میں سے ایک میں بھی اس قسم کی ذہانت کا مادہ موجود نہ ہو۔ جو یہ سوال کرتا۔ کہ کیا یہ قدرتی بات ہے کہ فاسد

مادے کا تھیلہ ہمیشہ ہی سڑاند سے لبریز ہو اور سڑاند بھی ایسی کہ جسے ہم ایک منٹ کے لئے بھی شاید برداشت نہیں کر سکتے۔ کیا یہ ضروری امر ہے کہ یہ کولن ہمیشہ ایسا ہی رہے۔ اور اتنی ہی مقداریں جتنا کہ ہم بالعموم اسے دیکھتے ہیں۔ اور کیا اس قدر اس کا بھرا رہنا ہماری صحت کے لئے مضر تو نہیں کہ ہم اپنے ساتھ اس قدر غلاظت روز بروز ماہ بماہ بلکہ سالہا سال کے لئے اٹھائے پھریں۔ جبکہ ہم بخوبی جانتے ہیں کہ اس کے اندر کے عروق جاذب اس غلاظت کا اثر ضرور ہی واپس خون کی گردش میں ہر وقت لیجا رہے ہوں گے یہ امر مزید غور طلب ہے کہ امریکہ کے ہونہار نوجوانوں میں سے کسی ایک بھی باہمت طالبعلم نے اس قسم کے نہایت ہی کارآمد سوالات نہ سوجھے۔

دوسری وجہ۔ اس امر سے ناواقف رہنے کی یہ بھی ہے کہ خودغرضی اور تعصب اس پیشے کے لوگوں میں عموماً پایا جاتا ہے۔ ہمارا خیال ہے کہ جب اس تحقیقات کی ٹھیک ٹھیک ماہیت معلوم ہو گئی تو یقیناً تمام میڈیکل سائنس میں نمایاں تبدیلی ہو جائے گی اور بہت حد تک ادویات کا استعمال چھوڑ دیا جاوے گا۔ خصوصاً وہ ادویات جو امراض معدہ کی خاطر تجویز کی جاتی ہیں کیونکہ انکی مانگ برائے نام رہ جاوے گی۔ باوجود اس قدر سائینس کی ترقی میڈیکل سائنس جو خود بالکل نامکمل حالت میں ہے کے عالموں کا خیال ہے کہ ہر ایک نیا مسئلہ جن سے انہیں اتفاق نہ ہو غلط ہے اور اسی لئے بالعموم ٹھگی کے نام سے منسوب کیا جاتا ہے اور اگر تحقیق

کیا جاوے تو ان ہی نیم حکیم کو گیس (ٹھگوں) کی وجہ سے اس سائینس کو بتدریج ترقی ملی ہے لیکن تعصب کے باعث اب سچائی پر پردہ ڈالنے کی کوشش کی جاتی ہے۔ کون نہیں جانتا کہ تعصب کی وجہ سے ہی ہاین مان بانی ہومیو پیتھیک طریقہ علاج کو قید کیا گیا اور بالآخر پاگل خانہ میں بھیجدیا گیا۔ محض اس لئے کہ ایلوپیتھی کے برخلاف اس نے ہومیوپیتھی کا پرچار کیا تھا۔ میکائیل سروٹس کو زندہ جلایا گیا۔ کیونکہ اس نے دریافت کیا تھا کہ سرخ رنگ کا رقیق مادہ جو آرٹریز (شریانوں) کے ذریعے سے سارے جسم میں پھیلتا ہے اُسی کا نام خون ہے ڈاکٹر ہاروے کو کہیں اسکا پمفلیٹ دستیاب ہو گیا۔ اور وہی اُس بھاری دریافت کا معلوم کرنے والا سائینس دانوں میں مشہور ہو گیا۔ لیکن تاریخ کبھی حقدار کو ہی اپنا حق دلائے گی۔

اکثر دریافت کیا جاتا ہے اور یہ سوال کرنا ٹھیک اور بجا بھی ہے کہ کیوں کولن کے اندر خلاف منشا قدرت اس قدر غلیظ مواد کا اجتماع ہو جاتا ہے بیل۔ گھوڑے اور باقی تمام پرند وچرند حسب ضرورت فوراً رفع حاجت کر دیتے ہیں۔ اور وہ کبھی بھی وقت اور جگہ کی تمیز نہیں کرتے۔ اُن کے کولن بھی صاف ہی رہتے ہیں۔ ایسے ہی افریقہ کے وحشیوں کی حالت ہے۔ لیکن مہذب دنیا کے ہر فرد بشر پر وقت اور جگہ کے لیئے ہر بار تہذیب کا تقاضا بنا رہتا ہے۔ اور دنیاوی کاروبار، وضعداری، مناسب موقعہ اور ہزاروں دیگر بہانے ہر وقت کال کوٹھڑی میں پیش کر دیتے ہیں۔ اور شوچ کے لیئے کسی اور مناسب

موقعہ اور وقت کی تلاش میں التوا کر دیجاتی ہے۔

مواد جب الیوسیکل والو کے نیچے سے بہکر کولن یا بڑی آنتوں میں آتا ہے تو قدرتی حالت میں وہ لبّی کی مانند ہوتا ہے۔ اور خارج کرتے بار وہ اس سے کسیقدر سخت ہونا چاہئے لیکن اگر کولن میں ۲ گھنٹوں سے زیادہ عرصہ کے لئے روکا جاوے۔ تو وہ کولن کی تہوں و لپٹوں کے اندر جاگزین ہوجاتا ہے جسے ہم قبض کے نام سے پکارتے ہیں کیونکہ اس کا بہت سا حصہ جہاں اندر تہوں میں رُک جاتا ہے تو بقیہ حصہ سخت بن کر شوچ کے وقت خارج ہوتا ہے جس قدر عرصہ کے لئے یہ مواد اندر رہتے ہیں۔ عُروق جاذب لگاتار ان زہریلے مادوں کے اجزا واپس خون میں لیجاکر ملاتے رہتے ہیں۔ جب تھوڑی مقدار اس طرح ان تہوں میں چپٹی اور لپیٹ جاتی ہے۔ تو پہلے خارش سی پیدا ہوتی ہے۔ اس کے بعد مس اور سوزش نمودار ہوجاتی ہے۔ یہ خشک مادے برابر اور نرم مادوں کو روزانہ اپنی جانب کھینچتے رہتے ہیں۔ جب دن بدن اور ماہ بماہ۔ بلکہ سال بسال یہ ترکیب جاری رہتی ہے۔ کولن بالکل لکیردار بن جاتا ہے سانس کی ربڑ کی مانند پھیلنے۔ بڑھنے اور سکڑنے والی نس کی حس اور طاقت زایل ہوجاتی ہے۔ تب یہ فاسد مواد اس سانچے کی طرح جو جوتے میں کلبوت لگا اوپر سے زور زور لگاتا ہے۔ زدحد کرنے سے پانچ فیٹ کی لمبائی سے گذر کر باہر خارج ہوتا ہے اور بسا اوقات وہ مل جو ہفتوں مہینوں یا اس سے بھی پیشتر خارج ہوجانا چاہئے تھا۔ اس قدر عرصہ بعد خارج ہوتا ہے اور وہ بھی گول نما سخت چھوٹے چھوٹے سدّوں کی سی شکل میں جو ظاہر اُ ڈھیلے

ہوئے معلوم دیتے ہیں۔ باہر آتا ہے۔ لیکن اس قسم کے سُدوں کے ڈھلنے
کی وجہ بھی خاص ہے۔ چھوٹی آنتوں یا انتڑیوں کے اختتام پر چھ انچ
میں ایک تھیلہ سا بنا ہے۔ جہاں سے پس ماندہ گذر کر کولن میں داخل ہوتا
ہے۔ اس کو ایلیو سیکل والو کہتے ہیں ٭

یہ دروازہ نُما راستہ جب کولن بھرا ہوا ہو۔ تو اوپر سے اغذیہ کا
بقایا حصہ ڈالنے کے لئے کھُلتا ہے۔ اور جلدی سے اپنا سامان نیچے
ڈال کر فوراً بند ہو جاتا ہے۔ قدرت نے اس کی بناوٹ بھی ایسی
تجویز کی ہے کہ نیچے تو سامان برابر چلا جاوے لیکن نیچے کا مواد اُوپر
ہرگز نہیں جا سکتا۔ اور جب نیچے والا حصہ یعنے کولن پہلے سے ہی بھرا
اور رُکا ہوا ہو۔ تو یہ دروازہ جھٹ پٹ کھُلکر بند ہو جاتا ہے۔ مبادا
وہی پس ماندہ یا اور مواد کہیں لوٹ کر اوپر کی طرف واپس نہ آ جاویں۔
فرض کرو۔ کہ کولن کا وہ حصہ جو اس دروازہ کے پاس ہے۔ مواد
سے بھرا ہوا ہو۔ تو یہ دروازہ کھُلیگا۔ اور تھوڑا سا پس ماندہ خوراک
ڈال کر جلدی سے بند ہو جائیگا۔ جس سے سُدے سے گولی نما بن
جائیں گے۔ لیکن چھوٹی آنتوں کے تمام سامان کو چونکہ کولن میں پہنچانے
کی ضرورت ہے۔ اس لئے بار بار یہ پھاٹک کھُلتا اور بند ہوتا ہے پس
اس طرح سے برابر سُدے بنتے چلے جاتے ہیں اور چونکہ خود کولن کے اندر
پہلے سے ہی سخت رکاوٹ ہے۔ اس لئے ان سُدوں کو بہت خشک
ہو کر بڑی دیر بعد خارج ہونے کا موقعہ ملتا ہے جبکہ قدرتی طور پر تین گھنٹے
کے اندر ہی خارج ہو جانا چاہئے تھا انہی صورتوں میں تشنج کے وقت
کولن کے راستے جو کہیں سے سخت اور کہیں سے نرم ہوتا ہے سے زیادہ

نذر لگانے کی ضرورت معلوم ہوتی ہے۔ قدرت نے تو اس ضروری حصے کو۔ نہایت مکمل نرم اور ربڑ کی طرح سے پھیلنے والا بنایا تھا۔ تاکہ یہ ہر وقت باآسانی مل کو باہر لیجا سکے۔ ورنہ موت لازمی نتیجہ ہے ٭

پیارے ناظرین!! آپ سوچتے ہوں گے کہ آدمی بے موقعہ و محل بڑھاپے سے تشنج۔ تپ دق۔ مرگی۔ بدہضمی یا مختلف نام نہاد جگر اور گردے کی بیماریوں سے بیشمار تکالیف برداشت کر کیوں پران دیتے ہیں۔ یہ معمہ حل ہو گیا۔ نوے فیصدی بیماریاں کولن میں سوزش کے ہونے اور اس کے بڑھ جانے سے نشو و نما پاتی ہیں اور بعض نروس سسٹم۔ جلد اور خون کے خراب ہو جانے سے۔ لیکن کتنا کمزور اور کیسا فضول خیال ہے کہ ہر صورت میں خون کے صاف کرنے کے لئے حلق سے دوائی نگل لی جاوے۔ اور اگر بالفرض دلیل کے طور پر مان بھی لیا جاوے کہ ادویات سے فی الواقعہ خون صاف ہو جاتا ہے لیکن جب آدھے پیٹ کے اندر یہ کینال (نہر) اس قدر پھیل رہی ہو کہ بعض جگہوں میں اس کی موٹائی آدمی کے بازو کے برابر ہو جاوے اور درمیانی راستہ محض ایک انگلی بھر ہو۔ اور اس کے اندر اس قسم کا ناپاک مل بھرا ہو۔ جیسا کہ مردار کی بدبو۔ بلکہ اس فاسد مواد سے ۹۶۲۰۰ عروق جاذب ہر وقت رس کو چوس کر خون کی گردش میں ملا۔ سب جسم کا خون زہریلا بنا رہے ہوں۔ وہاں آپ کی مصفا خون دوائی کیا اثر کرے گی۔ یہ تو وہ بات ہوئی۔ کہ اگر کوئی آدمی اس قدر مخبوط الحواس ہو کہ اپنی جائیداد نہ سنبھال سکے اور اس کے دوست اس کے لئے گارڈین (محافظ) مقرر کرا دیں۔ لیکن وہ خود عدالت میں لڑ جھگڑ کر عرضی اور عذر پیش کرے۔ یا اصرار کرے کہ مجھے ہرگز محافظ کی ضرورت نہیں یہی کیفیت آجکل ایلوپیتھی کی ہے۔ جس پر ڈاکٹر لوگ قانون کی مدد چاہتے ہیں۔ اور اپنے سوا دیگر تمام معالجوں کو کمیں کہکر بند کرانا چاہتے ہیں۔ بقول ڈاکٹر بڑے بڑے

"نہ معلوم لوگ کیوں عقل اور استقلال سے کام نہیں لیتے یا کیوں
ان ناواقف اور متعصب ڈاکٹروں کا شکار بن رہے ہیں"

جس قدر زیادہ میں ان خیالات کی بنا پر تحقیقات کرتا ہوں۔ اور کولن
کی اصلیت و بیماری کے رازوں کو کھوجتا ہوں۔ اسی قدر زیادہ مجھے
اطمینان سا ہوتا چلا جاتا ہے کہ اس صدی کے آدمیوں میں جسمانی
تکالیف اور بیماریوں کے تقریباً تمام اسباب کولن میں ہی پائے
جاتے ہیں +

کتنے انسان اپنے جسم کی بدبو کے باعث دوستوں میں بیٹھنے یا
ان کے پاس جانے سے کتراتے ہیں اور مہذب سوسائیٹیوں میں
جانے کے خیال سے قسم قسم کے عطریات استعمال کرنے پر مجبور
ہوتے ہیں۔ کوئی ایسی عورت نہیں جسکی کمر پر کارسٹ بندھے ہوں
یا جو سخت کپڑا کمر پر باندھتی ہو۔ میں یقیناً بتلا سکوں گا کہ اس کے
جسم سے ناقابل برداشت سڑاند کی بدبو ضرور آتی ہوگی یہ کیونکہ لیسنگ
(کمر باندھنا) ٹھیک اسی جگہ پر ہوتا ہے۔ جہاں پر سے کہ ٹرانسورس
کولن کا مقام ہے۔ اگر سگمائیڈ فلکسچر فاسد مواد سے بھر جاوے۔
جو حالت کہ عموماً پائی جاتی ہے۔ اور تس پر دونوں طرف سے
ٹرانسورس کولن کو خلاف منشا قدرت دبا دیا جاوے۔ تو وہ کس قدر
مل سے بھر جاوے گا۔ اور کس قدر سڑاند اس کے اندر سے اٹھیگی
چھوٹی انتڑیاں بھی دب جاویں گی۔ اس لئے نتیجہ صحت کے
لحاظ سے نہایت خطرناک ہوگا۔ باوجودیکہ یہ بات فزیالوجی کے
اصولوں کے خلاف ہے۔ بلکہ کئی ایک دلائل مختلف اصلاح کرنیوالی

سوسائیٹیوں کی جانب سے پیش کی جا چکی ہیں۔ کہ اس مکروہ رسم کو روکا جاوے۔ لیکن کوئی مدلل اور معقول تجویز بھی مہذب دنیا کے اس قبیح فیشن کے روکنے میں کارگر نہیں ہو سکی۔

کپڑے ڈھیلے پہنو۔ کولن کو صاف اور پاکیزہ رکھو تو آپ کے منہ سے بدبودار ہوا خارج نہیں ہوگی۔ اور زندگی بھی لگاتار خوشی اور سکھ کا باعث بنے گی۔ کیونکہ اگر جسم کے فاسد مادوں کے نکالنے والے سروتوں اور ان کا بھی بڑا سروت کولن بند ہو گیا۔ تو قدرت کے پاس صرف تین اور سروت دروازے ہیں۔ پھیپھڑے گردے اور جلد کے مسام کولن کی رکاوٹ سے ڈوڈے نم۔ اور معدہ کے تحلیل شدہ مادے کسی اور راستے سے باہر جانے کی کوشش کرینگے بالعموم پسینہ اور سانس کی بدبو اس امر واقعہ کو ثابت کرتے ہیں آخر کار بدہضمی لاحق ہوتی اور جگر وغیرہ اعضاء میں بھی فتور آجاتا ہے!

آپ نے بغور دیکھ لیا۔ کہ بیماری کے پیدا کرنے والے جرمز کی پرورش کونسی جگہ میں ہوتی ہے۔ مندرجہ ذیل اسباب اس امر پر زیادہ روشنی ڈالیں گے کہ جرمز کس طرح سے جذب ہوتے وجسم کے مختلف حصوں میں پھیلتے۔ یا کس طرح جسم کے کسی حصے میں جا کر رہائش اختیار کرتے ہیں۔

"ہمارے جسم کے اندر نہروں کا سلسلہ جاری ہے جن کی دو اقسام ہیں اور ان کے نام آرٹریز (شریان) اور وینز (وریدیں) ہیں۔ ان کا سرچشمہ دل ہے جو ہر وقت ایک زبردست انجن کی طرح برابر خون کو حرکت دیتا رہتا ہے۔ جو نہریں پاک اور تازہ خون کو دل سے دور بہا کر جسم کے تمام چھوٹے بڑے حصوں میں خون پہنچاتی ہیں۔ تاکہ وہ خون زندگی بخشنے والے اجزا کے علاوہ گرمی اور طاقت

بھی عنایت کرے۔ اُن کو شریانیں کہتے ہیں جبکہ مختلف حصوں میں غلیظ اور سیاہ خُون
جس کے اندر بیماری وغیرہ کے جرمز پرمانوں ابھی بکثرت پائے جاتے ہیں۔ دل اور
پھر وہاں سے پھیپھڑے کی طرف صفائی کی خاطر لے جانے والی نہروں کو وریدیں
یا ولینز کہتے ہیں۔ اِن کا سلسلہ ایسا مکمل اور حیرت انگیز ہے کہ جس طرح بڑی نہروں
سے چھوٹے نالے نکال کر کھیت تک پانی پوہنچتا ہے۔ اسیطرح یہاں
بھی بڑی شریانوں سے گھٹتے گھٹتے کیپلریز نامی کھیت کے کیاروں میں
خون پہنچتا ہے۔ جہاں اور زود ہضم اجزا۔ اور استعمال شدہ پرانے ٹشوز سے ملکر
آدھے حصے میں جو لال رنگت کا خُون آیا تھا۔ دوسرے آدھے سے وہی سیاہ
بن کر بہتا ہے اور ایسے لمبے باریک نالیاں ایک نالا بنا دیتی ہیں جبکہ
ایسے چھوٹے چھوٹے نالوں سے سیاہ خُون کی نہر سی بن کر واپس دل میں
پوہنچتی ہے۔

خوراک اور پینے والی اشیاء سے زندگی بخشنے اور طاقت دینے والے اجزا
خون کے اندر وارد ہوتے ہیں جب خوراک معدے اور ڈوو ڈینم سے نیچے
گذرتی ہے تو چھوٹی آنتوں میں جا پوہنچتی ہے۔ جہاں پر بہت سے باریک
عروق جاذب سپنج کی طرح اس خوراک کے رس کو چوستے ہیں اور بھی چھنے
ہوئے رس کو وہ تھوریسک ڈکٹ میں پوہنچا دیتے ہیں۔ جہاں سے بائیں
جانب کی سب کلیون نامی وریدیں جو جگر سے خون آرہا ہوتا ہے۔ یہ رس مل کر
دل میں جا پہوچتا ہے۔ یہی مادے پھر ہمارے جسم کے تمام حصوں کی خوراک
بن جاتے ہیں" (دیکھو۔ ہائی جین فزیالوجی اصفحہ ۱۱۶-۱۲۴)

خون جو ہمارے جسم کے اندر ہر وقت بجری سے گردش کر رہا ہے اسکے اندر چھوٹے
چھوٹے کروڑہا کی تعداد میں پرمانو موجود ہیں جنہیں انگریزی میں کارپسلز کہتے ہیں

اِن ہی کارپسلز کی موجودگی کے باعث خون کی رنگت سُرخی مائل ہوتی ہے۔ ان میں
سے سُفید کارپسلز کی مقدار کم ہوتی اور سُرخ کارپسلز کی تعداد سُفید کے ایک کے مقابلے
میں ۳۰۰ ہوتی ہے۔ آپ کو ان کا کام تبلانے اور مضمون کو واضح کرنے کے لئے ہم
جسم کے اندر خون کے قطروں کا نام لڑائی کرنے والے چھوٹے بڑے جہاز
لکھتے ہیں جن کے اندر بے شمار سپاہی (کارپسلز) موجود ہیں۔ ہر ایک جہاز کے اندر
ایک ایسی بھٹی ہے جسکی آگ زندگی میں کبھی بجھنے نہیں پاتی۔ یہ جہاز اپنی فوجوں
کے ساتھ لگاتار ہر وقت ہمارے جسم اندر تیرتے پھرتے ہیں۔ اور بیماری کے جرمز
(پرمانووں) کا شکار کرتے رہتے ہیں۔ جہاں کہیں وہ بیماری کے غلیظ جرمز کو پاتے
ہیں۔ فوراً انہیں اس گرم بھٹی کے اندر جھونک دیتے ہیں۔ جہاں پونچتے ہی وہ جلکر
ناش ہو جاتے ہیں۔

فرض کرو۔ کہ بیجا اور بھرے ہوئے کولن کی حالت میں ہمیں زکام ہو جاوے
اب جسم سے فاسد مواد نکالنے اور پُرانے و بیماری کے مادوں کو خارج کرنے کے لئے
دو ضروری راستے رک گئے۔ کیونکہ جسم کے اندر ہر وقت نئے پرمانو بنتے اور پُرانے
ردی ہو کر خارج کئے جانے کے لئے طیار رہتے ہیں۔ اس حالت میں اندر سے پیدا
ہونے والے مضر جرمز کو ان چھوٹے بڑے جہازوں کے سپاہی بڑی پھرتی سے بیماری
کو روکنے کے لئے قابو کر کے ڈھیر لگاتے جاتے ہیں۔ مگر چونکہ اس انبار کو باہر
بھیجنے یا پھینکنے سے عاجز ہیں۔ اس لئے جدوجہد شروع ہو جاتی ہے۔ قدرت
کے دو بڑے دروازے (جن میں سے کولن کے ذریعے سے مواد اور جلد کے ذریعے
سے پسینہ خارج ہوتا تھا) بند ہو گئے۔ خون کے اندر سے حرارت بڑھ گئی
مسام بالکل بند ہو گئے۔ سردی لگنی شروع ہوئی۔ بخار ہو گیا۔ ان خون کے کارپسلز
کے لئے اب دو ہی اور جگہیں ہیں۔ جہاں جسم سے خارج کرنے کے لئے وہ اس

انبار کے ردی اور سٹراند پیدا کرنے والے مواد کو پہونچا دیں۔ اول پھیپھڑے دوئم گردے
اگر کولن میں ان مُضر جرمز کے اندر ٹیوبر کلر السر موجود ہے۔ اور اس سے تپ دق
کے جرمز کو پرورش مل رہی ہے مزید براں انہیں خون کی گردش میں بھی آنے کا موقع
ملگیا ہے۔ تو عام طور پر تو ان جرمز کو وہ سُرخی مائل کارسیلز مار ڈالیں گے لیکن اگر ان
کے پاس کام زیادہ بڑھ جاوے اور وہ ان کا مقابلہ نہ کر سکیں تو کیا حالت ہوگی۔
اس طرح ٹیوبر کلر جرمز پھیپھڑے کے ٹشوز میں دشمن سے بچکر زندہ اور تندرست
پہونچ جاتے ہیں۔ اور وہاں جسم کو نشٹ بھرشٹ کرنے کے نہایت ہی خطرناک عمل
کے لئے آمادہ ہوجاتے ہیں۔ بھولے لوگ سمجھتے ہیں کہ کھانسی ہوگئی۔ اسی لئے
ڈاکٹر کے پاس کھانسی کے علاج کے لئے پہونچتے ہیں۔ اگر ڈاکٹر واقف کار اور
سمجھدار ہے۔ تو پہچان لیتا ہے کہ ٹیوبر کیولر جرمز نے اپنا قبضہ کر لیا۔ بعض موقعوں
پر اس قسم کے جرمز بذریعہ سانس بھی اندر پہونچ جاتے ہیں۔ ٹائی فائیڈ بخار بھی
عموماً کولن کی خرابی سے ہی شروع ہوتا ہے اور دیگر بیماریوں یا وبائی جرمز کی مانند
یہ جرمز بھی جسم کے اندر تباہی کا کام شروع کر دیتے ہیں۔ غور کیجئے ہمارے جسم کے اندر
زندگی کی حفاظت کرنے والے کارسیلز اور تپ دق وغیرہ بیماریوں کے جرمز
کے مابین کیسی خونخوار اور خوفناک لڑائی دیر تک ہوتی رہتی ہوگی۔ (دیکھو نیوہالی
جیلین ٹریٹمنٹ)

یہ خیالات ہیں۔ جو امریکہ کے مشہور سند یافتہ ڈاکٹر سمٹر نے اس جدید دریافت
کے متعلق اپنی کتاب میں شایع کئے ہیں۔ میڈیکل سائنس کے ہر ایک صیغہ سے
واقف اور تجربہ کار ڈاکٹر کی رائے جہاں غیر معمولی وزن رکھتی ہے۔ وہاں ڈاکٹر
موصوف نے جگہ بجگہ اپنے تجربوں کا ذکر کیا ہے اور مختلف امراض میں وستی کرم
کے باقاعدہ استعمال سے ہزاروں مریضوں کو صحت بخشی ہے۔ آپ کا دعوےٰ ہے

کہ مشکل سے کوئی بیماری ایسی ہوگی جس کے اندر ایک دو دفعہ روزوستی کرم کیا ہوا مفید
ثابت نہ ہو۔ اور امراض معدہ کے متعلق تو اس کے سوائے اور دوائی کے دینے
کی ضرورت ہی نہیں ÷

نہ صرف مریض ہی دستی کرم کا استعمال کریں۔ بلکہ مہذب دُنیا کا ہر ایک مرد و
عورت معرض خطر ہے۔ اس لئے تندرستوں کے لئے بھی اس کرم سے اپنے اندر کا
گاہ بگاہ امتحان کرنا اور غلیظ ہونے کی صورت میں صاف کر لینا ازبس ضروری ہے ÷

# چوتھا باب

## کولن کی نسبت چند دیگر دریافت کنندوں کے مختصر حالات

اگرچہ اس وقت مغربی دُنیا کے اندر نیوہائی جین اور کولن کی دریافت کے
متعلق باقاعدہ تجربے کرنے اور ان کے حالات شایع کرنے والے ڈاکٹر ہل
اور ڈاکٹر ٹلرز ہی تصور کئے جاتے ہیں۔ لیکن مندرجہ ذیل اشخاص نے مدتوں ان سے
پہلے کامیابی سے اس موجودہ زمانہ کے نئے طریقہ کا پرچار کیا تھا۔
ہائیڈروپیتھی (جل چکتسا) کی تمام کتابوں میں کم و بیش سرنج کے استعمال
کرنے کی سفارش کی گئی ہے۔ نیچرل کیور والوں نے ہائیڈروپیتھی کے اندر اس
خیال کی موجودگی کو تسلیم کیا ہے۔ لیکن بلاشبہ معمولی طور پر ہائیڈروپیتھی یا ایلوپیتھی
کے انیما اور کولن کے صاف کرنے کی ترکیب میں بڑا بھاری فرق ہے متقدم الذکر
کے ذریعے کولن کے سب سے نیچے والے حصے یا زیادہ سے زیادہ سگمائیڈ فلکیچر

تک کسی قدر گرم پانی یا تازے پانی کی مقدار کشید کی جاتی ہے۔ جسے مریض جلدی ہی خارج کر دیتا ہے۔ جبکہ مؤخر الذکر کے ذریعے سے سارے کولن کو جو ۵ فیٹ لمبا ہے دو کوارٹ یا ۱½ سیر پانی سے لیکر ۲½ سیر تک حسب ضرورت ٹھنڈا کوسا یا گرم پانی سے خوب دھویا اور صاف کیا جاتا ہے۔ اس طریقے سے نہ صرف مرد و عورت کے کولن کی خرابیوں کا علاج خاطر خواہ کیا جا سکتا ہے۔ بلکہ گربھ کی بہت سی خرابیاں اور حیض وغیرہ کی جملہ تکالیف کا علاج بھی اُتر وستی کرم سے کیا جاتا ہے۔ جس کا ذکر آگے آئے گا۔ یہی نہیں بلکہ جب گردوں کو صاف کرنے کی ضرورت ہو یا پیشاب کے متعلقہ امراض میں بھی اسی وستی کرم سے گردوں کو دھویا اور صاف کیا جاتا ہے اور یہ ترکیب اس طرح سے عمل میں آسکتی ہے کہ وستی کو خوب پہلے دھو لینے پر کافی مقدار پانی کی اندر کشید کی جاوے اور وہ پانی آہستہ آہستہ گردوں میں جا پہنچے گا فرق صرف یہ ہے کہ کچھ عرصہ یا دیر کے لئے اس پانی کی مقدار کو قوت ارادی کے ذریعے سے روکا جاتا ہے جس وقت میں عروق جاذب چوسکر وہ پانی گردوں میں پہنچا دیتے ہیں گردوں میں پہنچکر وستی کرم کی طرح یہ پانی تمام خراب مواد کو اپنے ہمراہ باہر لاتا ہے ÷

یوں تو انیما کا خیال اور اس کی ترکیب اُسی قدر پرانے زمانے سے چلی آتی ہے۔ جب سے کہ مغرب میں میڈیکل سائنس نے جنم لیا۔ اور بموجب اِن کی تاریخ کے سب سے اول یہ طریقہ مصرانیوں کو معلوم ہوا (یورپ کے لوگوں کو مصر سے بڑھ کر مہذب کسی اور قوم کا علم تک نہ تھا) معلوم ہوتا ہے کہ مصرانیوں نے یہ علم گدھ کی قسم کے ایک جانور سے سیکھا ہے۔

اس پرندے کو دریائے نیل کے کنارے پر ایسی خوراک ملتی تھی جس سے اُسے عموماً قبض ہو جایا کرتی تھی اور بعض اوقات وہ بڑی تکلیف اٹھاتا تھا خصوصاً

جب کبھی وہ دریا سے دور بیمار پڑتا تھا۔ تو بڑی مشکل سے وہ دریا کے کنارے پونچتا کنارے پر آکر اپنی چونچ کے ذریعے بہت سا پانی لیکر برج کی مانند اپنی مقعد میں پونچاتا اور اس طرح اپنا پیٹ دھو و صاف کر خوش و خورم اڑ جاتا۔

پنچر ہتھو پا نامی پرانی کتاب میں جسکو دو ہزار سے زیادہ سال کا عرصہ گذرتا ہے۔ یونان کے مشہور مصنف پلینی نے ذکر کیا ہے کہ اس جانور کے مشاہدے ہی سے پرانے مصرانی ڈاکٹروں کو کلیسٹرز کے استعمال کرنے کی تجویز سوجھی تھی۔ کیونکہ سوائے چین کے اس وقت کی معلومات کے مطابق مصرانیوں کے علاوہ اور کسی قوم میں ڈاکٹری سائینس نے نشوونما نہیں پائی تھی۔ (بھارت ورش کا ذکر تک ہی نہیں)

ایک اور یونانی مصنف کرسٹی نسین لنگیس لکھتا ہے کہ جب اس پرندے کو بہت سخت قبض ہو جاتی۔ اور فاصلہ کے باعث دریا سے دور ہوتا۔ اور قبض سے کمزوری ہو جانے پر اڑ بھی نہ سکتا تو وہ لڑھکتے لڑھکتے کسی نہ کسی طرح پانی کے کنارے جا پونچتا۔ اور وہاں اس ترکیب سے چند منٹوں کے اندر ہی دوبارہ زندگی حاصل کر اڑ جاتا۔

یہ وہ تواریخی واقعات ہیں کہ جن پر مصرانیوں کی میڈیکل سائینس کا انحصار تھا ۱۸۴۷ء میں ڈاکٹر جول شاہ نے اپنی تصنیف واٹر کیور مینویل میں ورادار الفاظ کے ذریعے اس ترکیب سے عمل کرنے کی سفارش کی تھی۔ مندرجہ ذیل اقتباس سے ان ہر دو دریافت کنندوں کی نسبت ڈاکٹر شا کو ان سے بھی پہلے شمار کرنے کے لئے ہر ایک منصف مزاج اور بے تعصب آدمی طیار ہوگا۔ ڈاکٹر شا نے لکھا ہے۔

کہ کوارٹ پر کوارٹ شیر گرم پانی اینمہ کے ذریعے سے کشید کیا جاوے حتے کہ ایلیمنٹری کینال (کولن سے مراد) بالکل صاف ہو جاوے!!

معلوم ہوتا ہے کہ کولن کو دھونے کا خیال تو ڈاکٹر شا کو پیدا ہو گیا تھا مگر یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اُس نے اندر پانی کے شید کر کے بعد کچھ دیر کے لئے روکنے کی ہدایت بھی کہیں دی ہو۔ واٹر کیور مینویل کے صفحہ ۵۲ پر روستی کرم کی نسبت تحریر ہے۔

یہ ترکیب بار بار جب دلخواہ پانی کی مقدار سے عمل میں لائی جاوے مُفید ثابت ہو گی۔ اسطرح گویا کہ نیچے کی آنتوں کو اچھی طرح سے دھو ڈالتا ہے جس سے اُوپر کی آنتوں کو اپنے کام میں بہت آسانی ہو جاوے گی۔ اور پانی کے پونچنے سے فاسد مادے گیلے اور نرم ہو جاویں۔ اور تمام پیٹ (مراد کولن) بالکل صاف ہو جاوے لیکن یہ عمل صرف نرم اور سکھ دینے والے صاف پانی سے ہی باسانی انجام پا سکتا ہے۔ وغیرہ وغیرہ۔ ۰۰۰۰۰

اس کتاب کی اشاعت کی تاریخ سے معلوم ہو سکتا ہے کہ جب شروع شروع میں ڈاکٹر ہال نے اپنی مبارک ذات پر تجربے کرنے شروع کئے تھے اُسوقت یہ کتاب شائع ہو چکی تھی۔ اور اغلب ہے کہ ڈاکٹر شا۔ اور ان کے دیگر دوست جو جل چکستا کی پیروی کرتے تھے۔ انہوں نے کچھ عرصہ کتاب کی اشاعت سے پہلے عملاً اس عمل کو آزمایا بھی ہو۔ مزید برآں ڈاکٹر شا نے اس کی اشاعت کو نئی دریافت سمجھ کر نہیں کی تھی۔ بلکہ تجربوں سے ثابت شدہ پُرانا مُسلمہ مسلہ جان کر اس کا ذکر کیا ہے۔ جس سے واضح ہوتا ہے کہ برسوں اور صدیوں پہلے اس کا خیال دُنیا کے اندر کسی نہ کسی پیرایہ میں ضرور موجود تھا۔

گرمن برگ نواسی ڈاکٹر ونسٹ پر یز نٹز نے ۱۸۴۰ء کے قریب اس ترکیب کو بڑی کامیابی کے ساتھ اپنے مریضوں پر آزمایا تھا۔ اور انہیں کی بدولت مغرب میں ہائیڈروپیتھی کے طریقہ کو بہت کچھ کامیابی اور وسعت حاصل

ہوئی۔ تبلایا جاتا ہے کہ انہوں نے ۱۸۳۲ء تک تین سال متواتر اس طریقۂ علاج سے ہیضہ کے ہزاروں مریضوں کا بڑی کامیابی سے علاج کیا۔ اور اتنے عرصے میں اس قدر بھاری تعداد میں سے ایک بھی مریض اُن کے زیر علاج مرنے نہیں پایا یہ تواریخی واقعات ہیں۔ ہزاروں سال پیشتر سے کولن کے صاف کرنے کا خیال موجود تھا۔ چند ایک سمجھدار ڈاکٹروں نے مختلف وقتوں میں اس خیال کو عملی جامہ بھی پہنایا۔ یہاں تک کہ ایلوپیتھی سائنس میں اینیما کا استعمال اُسی زمانے سے چلا آتا ہے۔ لیکن مغربی دنیا کے اندر سائنس کی اوٹ میں ہر خیال کو جب نیا لباس پہنایا جاتا ہے۔ تو وہ ایک سائنس کے نام سے نامزد کیا جاتا اور نئی دریافت یا نئی ایجاد کے نام سے مشہور ہو جاتا ہے۔

کسی محقق کے لئے دریافت طلب امر یہ ہے کہ جب یونانیوں کو اس کا علم تھا۔ تو جس قدر علمی واقفیت یونانیوں اور مصرانیوں سے مغرب یا مشرق کے لوگوں کو حاصل ہوئی۔ اغلب ہے کہ اسی واقفیت کا عملی نتیجہ نئی سائنس یا نیا خیال ہو۔

یورپ کی تواریخ میں تہذیب مصر سے پھیل کر یونان۔ یونان سے اٹلی اور اٹلی سے بتدریج تمام یوروپ کے اندر پھیلی تبلائی جاتی ہے۔ دوسری جانب عرب کی تہذیب کا بھی زیادہ تر دار و مدار مصر اور یونان کی تہذیب پر ہے۔ اس لئے ضرورت ہے کہ یونانی حکمت کے رُو سے بھی اس خیال کی پڑتال کیجائے۔

---

# پانچواں باب

## یونانی حکمت کے رُو سے بھی خیال ہرگز جدید دریافت نہیں

تاریخ دانوں سے یہ امر پوشیدہ نہیں کہ حضرت محمد صلعم کے بعد چند خلیفوں کے عہد میں اہالیان عرب نے اُس زمانہ کے عالموں اور پرانی تواریخوں کے خیالات جذب کرنے اور اپنی عربی زبان میں اُن خیالات کو جامہ پہنانے میں بہت کچھ ذہانت سے کام لیا ہے۔ گو اس وقت تک عرب کی تواریخ میں مصر اور یونان کی تہذیب سے پہلے مختلف علوم و سائنسز کے نشوونما دینے کا خیال نہیں پایا جاتا۔ کیونکہ علمی تحقیقات کے میدان میں کم و بیش ہر خیال کا ذکر یونان کے مشہور مصنفوں سے حاصل کیا ہوا معلوم دیتا ہے۔ ان علوم میں علم طب بھی شامل ہے یہی وجہ ہے کہ آجکل کے یونانی حکمت کی نشوونما کا بھی زیادہ تر دار و مدار یونانی حکماء کی تصانیف پر ہے حالانکہ سینکڑوں برس تک اس طریقہ علاج کے حامیوں کو مثل ایلوپیتھی کی موجودہ حالت کے مسلمان بادشاہوں سے باقاعدہ مدد پہنچتی رہی۔ لیکن اب تک اُسی زمانہ کی کتابیں کسی قدر مکمل یا اصل کتابیں تسلیم کی جاتی ہیں۔ یہ امر قابل دریافت ہے کہ یونانی حکمت کی نشوونما کن حالات میں ہوئی اگرچہ مابعد کی تواریخ سے ویدک چکتسا کے خیالات کی ملاوٹ۔ اور حکمت کے بنیادی اصولوں کی آمیزش یونانی حکمت کے اندر موجود ہے لیکن

اس وقت تک وہ حالات معلوم نہیں ہوئے۔ جن سے یونانی حکماء کو ویدک چکتسا کے خیالات پہونچے ؛

عربی کی مشہور تصنیف جس میں یونانی حکمت کا ذکر ہی ہے عیون اُل انبا آیور ویدک چکتسا (طب) کا ذکر اس طرح پر کیا گیا ہے۔

آٹھویں صدی میں بھارت ورش کے پنڈت بغدادنگر میں خلیفہ کی طرف سے چکتسا شاستر پڑھاتے تھے۔ ساتھ ہی تین گرنتھوں کا ذکر ہے۔ سرک۔ سرشد۔ اور جے دان۔

یہ تینوں ویدک چکتسا کے مشہور گرنتھ ہیں (چرک۔ سشرت۔ اور ندان) ہیں معلوم ہوتا ہے کہ ویدک چکتسا کے بُنیادی اصول وات۔ پت اور کف کو۔ باد صفرا اور بلغم میں تبدیل کر لیا ہے۔

(۲) خلیفہ ہارون رشید کے وقت میں منکا اور کاسالی نام دو مشہور وید بغداد میں ملازم تھے اور حکمت و پڑھانے کا کام کیا کرتے تھے۔

ان حالات میں جو کچھ تعلق ویدک چکتسا اور یونانی حکمت کا بلحاظ تواریخ کے پایا جاتا ہے۔ اسکو اگر اس بنا پر نظر انداز بھی کر دیں کہ یونانی حکمت کا ویدک چکتسا سے آنا ماننے کے لیئے کافی اثبات نہیں۔ تو بھی اس وستی کرم نامی دریافت کا ذکر اگر ان کتابوں میں موجود ہو۔ تو اُسے نئی دریافت کے نام سے موسوم کرنا مناسب معلوم نہیں ہوتا ؛

چنانچہ طب اکبر جالی صفحہ ۱۳۱ پر درج ہے ؛

حکایت۔ ایک طبیب نے دریائے شور دسمندر) کے کنارے دیکھا کہ ایک زاغ نہایت ژولیدہ اور پژمردہ آکر بیٹھا۔ دوسرے زاغ نے چند قطرات آب شور منقار سے لیکر اسکی مقعد میں ٹپکائے۔ زاغ علیل کو پنجال ہوئی۔ صحت پاکر اڑ گیا۔ طبیب نے اس اختراع کو

پسند کیا جس مریض کی امعا میں مواد دیکھتا۔ دریائے شور کے پانی سے وہی عمل کرتا اور مُفید پاتا۔ اِس لئے اسکو عمل طایر کہتے ہیں۔

نوٹ:۔ بقراط نے ترکیب احتقاق اور فایدہ اس کا اسی جانور کو دیکھکر نکالا ہے (۲) تکشیف الحکمت صفحہ ۵۸ پر درج ہے ٭

وبایددانست کہ بُقراط از طایر طویل السفق معوج المنقار کہ بسیار خوار است ودوایم جہت ازالہ ثقل خود را آب دریائے شور احتقاق میکند مُشاہدہ نمودہ۔ حقنہ را رواج دادہ است۔ ترجمہ اور جاننا چاہئے۔ کہ بُقراط نے لمبی گردن والے اور ٹیڑھی چونچ والے ایک پرندہ کو جو بہت پیٹو ہوتا ہے اور ثقالت کے دُور کرنے کے لئے ہمیشہ سمندر کے کنارے پانی کو مقعد میں کشید کرتا ہے دیکھکر حُقنہ کا عمل جاری کیا ہے۔

لیکن اِن سب سے بڑھ کر یورپ کے محقق ڈاکٹر وائینز کی شہادت زیادہ قابل قدر ہے دیکھو ڈاکٹر وائینز کی ہسٹری آف میڈیسن۔ دیباچہ صفحہ ۴۹)

مِصریوں سے چند خیالات حاصل کر کے یونانیوں نے میڈیکل سائینس (طبابت) و دیگر یورپ کے علوم وفنون کی بُنیاد رکھی۔ تاریخ کی کسیقدر وسیع واقفیت اس امر کو ثابت کرتی ہے کہ یہ خیال ٹھیک نہیں۔ یونانیوں کی اپنی بہت ہی پُرانی تصانیف بتلا رہی ہیں کہ انہوں نے بہت سا علم مشرق کی ایک عجیب قوم سے حاصل کیا ہے۔ جسے ہم نے ثابت کر دیا ہے کہ وہ قوم ہندو لوگ تھے جن میں سائینس اور فنون نے بڑی کامیابی سے نشوونما پائی تھی اور جن کی طب سے اعلےٰ واقفیت اور ترقی جان کر مصرانی یا دری لوگوں نے شاگردی اختیار کی اور یہ علم حاصل کیا اور وہاں سے ہی یونان کے حکما کے پاس یہ خیالات پہنچے" ٭

# چھٹا باب

## مغربی دنیا میں روز افزوں دریافتیں اور ایجادیں

بیسویں صدی کے جُملہ علوم اور اُن کے متعلقہ واقفیت کا دار و مدار آج کل
مغربی تحقیقاتوں اور دریافتوں کی بِنا پر مانا جاتا ہے۔ اور اس خیال نے تعلیم یافتہ
گروہ کے دِلوں پر اسقدر تسلط کر لیا ہے۔ کہ کوئی بھی دلیل ظاہراً اُنہیں اس خیال
سے باز نہیں رکھ سکتی۔ بائبل کی تاریخی دُنیا سے جسے قریب چھ ہزار برس کے
گذر رہے ہیں۔ پہلے پیدائش دُنیا کا ماننا ایک طرح گُناہ کبیرہ سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ
مغربی سائنس والوں نے لاکھوں۔ کروڑوں بلکہ ایک ارب برس پہلے سے
اس زمین کی نشو و نما مانی ہے۔ قوانین قدرت اپنے اٹل رفتار سے کام کر رہے ہیں
اور ان کی رفتار کا اسقدر عرصہ تک انسانوں کو معلوم ہونا جہاں زمانہ سلف کے
بزرگوں کی دماغی نشو و نما سے انکار کرنا ہے۔ وہاں اس سرشٹی کے بنانے والے
قادر مطلق کی صفت علم کُل پر بھی داغ لگانا ہے۔ اگر انسان کو آنکھ اور کان کی
تکمیل مشینیں ملی ہیں۔ تو اُنکی رہنمائی کے لئے روشنی کا بھنڈار سُوریہ اور شبد کا گیند
آکاش پہلے ہی سے موجود تھا۔ اور اگر انسان کی دماغی نشو و نما میں بدھی (عقل) کا
سا اعلےٰ ہتھیار دیا گیا ہے۔ تو اُس عقل کی رہبری کے لئے قوانین قدرت کا علم پہلے
موجود ہونا مثل سُوریہ کے نہایت ضرور ہے۔ اور اُس قدرت کے علم اور قوانین قدرت
میں اُسی مُوافقت اور مُطابقت کا پایا جانا ویسا ہی لازمی امر ہے جیسا کہ نقشہ اور
جغرافیہ کے اندر پایا جاتا ہے۔ اگر قدرت کو ہم نقشہ قرار دیں۔ تو کسی ایسے توضیح

قوانین قدرت کے بتلانے والے جغرافیہ کی بھی ضرورت ہے۔ جو نقشہ کے بنانے والے ہی سے عنایت کیا گیا ہو۔ اگر کوئی لڑکا ہندوستان کے نقشے کا پایا جانا تو بتلاوے لیکن اس کے جغرافیہ کی ہستی سے انکار کر دے۔ تو کوئی بھی سمجھدار آدمی اس بیان سے اتفاق نہیں کریگا۔ اِس قسم کا جغرافیہ آدمی سرشٹی میں انسانوں کی بہتری۔ بہبودی اور رہنمائی کے لیئے وید (گیان) کی صورت میں چار رشیوں کو دیا گیا۔ جسے آج ایک ارب چھیانوے کروڑ برس سے بھی زیادہ عرصہ گذرتا ہے۔ ویدوں میں انسان کے ہر ایک لوکک اور پارلوکک وِوہار کا ذکر ہے اس لئے انسانی عقل سے نشوونما پانے والے جملہ علوم وفنون کا ذکر اس قدرت کے خزانہ (وید) میں پایا جانا ازبس ضروری ہے۔ یہ پوزیشن اور خیال ہے جسے آریہ سماج دنیا کے اندر پرچار کرنا چاہتا ہے۔ اگر جملہ عناصر اور اُنکے متعلقہ علوم سے فیضیاب ہونا ہر ایک ذی شعور اپنا قدرتی حق تصور کرتا ہے۔ تو کوئی وجہ نہیں۔ کہ جب ویدوں کے علوم سچائی پر مبنی اور قوانین قدرت کے عین مطابق ثابت ہو جاویں۔ تو کیوں کوئی آدمی اُن کے اصولوں کے ماننے سے انکار کریگا۔

مہرشی دیانند سرسوتی نے علانیہ ویدوں میں سبھی ودیاؤں کے بیج موجود ہیں اس اہم مضمون پر عالموں کو توجہ دلائی اور ثبوت کے لیئے چند ایک منتروں کا درشن اپنی بنائی رگ ویدآدی بھاشیہ بھومکا میں کر دیا۔ لیکن بیسویں صدی کے مغربی ودوانوں کے مُسلمہ عقائد اور گذشتہ صدیوں کی تحقیقاتیں۔ دریافتیں اور ایجادیں بلا اثبات اس خیال کی صداقت کے قبول کرنے میں سدراہ ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ یہ روکاوٹ مبارک ہے۔ اور اسی کے فیض سے ہی رشیوں کے سدھانتوں پر کسی زمانہ میں پورے زور سے نقطہ چینی کی جاویگی۔

پس ضرورت ہے کہ مختلف علوم اور فنون کے متعلق [illegible] تحقیقات

کی جاوے کہ کن کن حالات اور اسباب میں اُن کے مُوجدوں اور دریافت کنندوں
کو قدرت کے پوشیدہ رازوں کے دریافت کرنے کا موقعہ مِلا۔ مثال کے طور پر فوٹو
گرافی (عکسی تصویر) کی سائنس کو لیجئے۔ کروڑہا برس سے سُوریہ کی روشنی اس
پرتھوی پر پڑ رہی ہے۔ اور زمین کے مُختلف طبقات پر مفرُدات اور مُرکبات
میں کیمیائی طور پر اُس کا یکساں برتاؤ رہا۔ مگر جب سنہ ۱۸۰۲ء میں لنڈن کے ایک
سمجھدار آدمی نے چاندی کی ایک پلیٹ پر مُقابل کے مکان کا ایک مدھم سا
عکس پڑا ہُوا دیکھا۔ تو وہ حیران ہو علت و معلول کے سِلسِلہ کو سوچنے لگا۔
معلوم ہُوا۔ کہ چاندی اور اسکے مُرکبات پر سورج کی کِرنوں سے ایک قسم کا کیمیائی
اثر پڑتا ہے۔ اُس پر مزید تجربوں سے روشنی کو یا سُورج کی کِرنوں کو لنز (مُحدب
شیشے) کے ذریعے سِلور نائیٹریٹ کی پلیٹ پر جب پُہنچایا گیا۔ تو صاف عکس اُتر آیا۔
یہ مختصراً فوٹوگرافی کی دریافت کے حالات ہیں۔ اگر سُوریہ کی کرنوں کا اثر، چاندی وغیرہ
دھاتوں کی روشنی سے کیمیائی عمل یا عکسی تصویر کا خیال اور اُس کے لئے لفظ موجود
ہو۔ اور اسکے بعد اس قسم کی دریافت معلوم ہو تو سبھی ذی عقل اس نتیجہ پر پہنچینگے
کہ یہ علم پہلے موجود تھا۔ اِس وقت لوگ نہیں جانتے تھے۔ لیکن اس کا دوبارہ
معلوم ہو جانا محض بھُولی ہوئی بات کو نئے سرے سے یاد کرنا ہے۔ یوں تو فوٹوگرافی
کے معلوم ہو چکنے کے بعد ایک صدی کے اندر اس ہُنر کی غیر معمولی نشوونما ہوئی ہے
لیکن بُنیادی اصول ویسے کا ویسا ہے۔ یہی کیفیت جُملہ دیگر دریافتوں کی ہے۔
انسان صرف قدرت کا مُطالعہ کر سکتا ہے۔ جس کے اندر ہمیشہ رات دن کی مانند
زبردست چکر چل رہا ہے۔ جو اصول آج لوگوں نے سمجھا۔ وہ دُنیا کے پیدائش سے
ابتک سینکڑوں بلکہ ہزاروں بار ذہین اور فہیم آدمیوں کے خیال میں آ چکا ہوگا۔
اور بموجب ضرورت کے اُن اشخاص نے اس سے ممکن ہے فائدہ بھی اُٹھایا ہو

جبکہ اُس کا ذکر قدرت کے علوم کے خزانہ وید میں پہلے ہی سے موجود ہے +

لیکن جیسے کہ اس قسم کی تحقیقات کا میدان وسیع ہے۔ ویسے ہی اس کے متعلق تاریخی واقعات اور حالات کا اکٹھا کرنا بھی کسیقدر مُشکل کام ہے۔ اس اہم کام میں بہت سی سہولیت کا ہو جانا مُمکن ہے۔ بشرطیکہ چند عالی دماغ اور لاغرض آدمی اپنی اور دیگر انسانوں کی بہبودی کے لئے اپنا قیمتی وقت وقف کریں +

اس وقت تو مضمون زیر بحث کو سوچنا ہے پیارے ناظرین آپنے دیکھ لیا کہ ڈاکٹر ہال اور ڈاکٹر ٹرنر نے کن کن حالات میں یہ دریافت کی ہے۔ ساتھ ہی دیگر دریافت کنندوں کے حالات سے یہ امر اور بھی واضح ہو گیا ہوگا۔ کہ فی الحقیقت ہم اِسے نئی دریافت کے نام سے کسی طرح بھی منسوب نہیں کر سکتے۔ مغربی ڈاکٹروں نے اپنی تمام سائنس کا دار ومدار مصرانیوں اور یُونان کے حکمائ پر رکھا ہے۔ اور یہی باعث ہے۔ کہ وہ بھارت ورش کے بُزرگوں کا ذکر تک نہیں کرتے۔ حالانکہ وہ اِن یونانیوں اور مصرانیوں کے اُستاد تھے۔ پروفیسر ڈریپر نے اپنی تصنیف اَنٹیلیکچویل ڈیویلپمنٹ آف یُورپ" (یوروپ کی دماغی نشوونما) میں اِن ممالک کا ذکر کرتے ہوئے دبے الفاظ میں صرف اسقدر بتلایا۔ کہ علم کیمیا اور علم ہندسہ ان مصرانیوں اور یُونانیوں نے اہل ہند سے سیکھا۔ ایسے ہی پروفیسر میکس مُولر وغیرہ عالموں نے بھی پراچین آریہ ورت کی بُزرگی کا لوہا مانا ہے۔ لیکن تب تک پورے انصاف کی توقع نہیں ہو سکتی۔ جب تک کہ تحقیقات سے یہ امر بخوبی واضح نہو۔ کہ کون کون سے علوم یہاں سے کیسے غیر ممالک میں پُہنچے۔ اور کونسی باتیں قدرت کے مشاہدے اور انسانی دماغ کی اختراع ہیں +

مضمون زیر بحث تو صرف اسقدر ہے کہ کولمن کے متعلق جدید دریافت اور قوانین صحت کے بھت سے راز دریافت کرنے والے ڈاکٹر ہال یا چند دیگر

اشخاص ہی ہیں۔ یا اور بھی اس کا کہیں سُراغ ملتا ہے۔ لیکن ان دریافت کنندوں کا تمام میڈیکل سائنس کے مُسلمہ اصولوں اور غلط مسائل کی تردید کرنے میں بھی تعلق ہے۔ اس لئے ہمیں اس کی تحقیقات میڈیکل سائنس سے ہی شروع کرنی چاہیئے ۔

بھارت ورش کے سمپورن رشی ورگ وید کو آدی سرشٹی سے بڑا ہوا گیان بتلاتے چلے آتے ہیں۔ ویشیشک ورشن کار کنادرشی نے اس خیال کو چھٹے ادھیائے پہلے انہک کے اول ہی سُوتر میں بتلایا ہے۔ "بُدھی پُوروا واکیہ کرتر ویدے"۔ ویدکی تمام باتیں عقل سلیم کے لئے مُدلل اور معقول ہیں۔ اس لئے جس قدر تہذیب یا ترقی کے لحاظ سے قدرت کے رازوں اور دقیق مسائل کے حل کرنے میں پراچین رشیوں نے کامیابی حاصل کی۔ اُس کا سارا دارومدار وید پر تھا۔ اس موقعہ پر صرف اس قدر بتلانا ضروری ہے کہ اشونی کُمار سنگھتا۔ اور دیگر تمام مُسلمہ ویدک (طبابت) گرنتھوں کے اندر یہ خیال پایا جاتا ہے۔ کہ رشیوں نے انسانی جسم کی بناوٹ اور اسکے متعلقہ علوم ویدوں سے حاصل کئے۔ چنانچہ چرک سنگھتا۔ سُوتر ستھان۔ ادھیائے تیس کے پندرھویں فقرے میں سوال کیا گیا ہے "اگر کوئی سوال کرے۔ رِگ۔ یجُو۔ سام۔ اور اتھرو ان چاروں میں کس وید کے اندر آیُور وید کا ورنن ہے" جواب دیتے ہیں۔ اتھرو میں چکتسا شاستر کا ذکر ہے۔ آگے اس پر وچار کیا ہے کہ چونکہ وید اناوی ہیں۔ اور سرشٹی کے آد میں ملے۔ ساتھ ہی ہوا۔ پانی اوشدھیاں وغیرہ اور اُنکے گن بھی سرشٹی کے آرمبھ سے ہی کام میں آنے لگے۔ اس لئے ویدک یا چکتسا شاستر بھی نیتہ یا ہمیشہ سے ہی موجود ہے۔ ہاں۔ موقعہ پر کام میں لانے یا شِشوں کو ترتیب دیکر سمجھانے کے خیال سے رشیوں نے ویدوں کے مطلب کو اپنے گرنتھوں

میں ورنن کیا ہے۔ اس کا نام آیُور وید اس لئے ہے۔ کہ آیُو کا گیان بتلاتا یا آیُو
پراپت کراتا ہے۔ جنہیں اس مضمون پر مزید غور کرنے کی ضرورت ہے۔ وہ اتھرو
وید کے نویں کانڈ کا مطالعہ کریں۔ جہاں جسم کے ہر ایک انگ پر تینگ کا ورنن
ہے۔ اُن انگوں میں وستی بھی ایک انگ ہے۔ اس وستی شبد کا ذکر رگ یجو
اور اتھرو تینوں ویدوں میں آتا ہے۔ چنانچہ یجر وید ادھیائے ۱۹ کے ۸۸ منتر
میں یہ شبد آیا ہے۔ مفصل کے لئے دیکھو۔ یجر وید بھاشیہ مہرشی دیانند کرت
صفحہ ۲۱۶۰۔ لیکن مغربی وِدوانوں کے لئے اُن ہی کی مُسلمہ دلیل سے کام
لینا مناسب ہوگا۔ یہ ایک تسلیم شُدہ مسئلہ ہے کہ جس زبان کے اندر کوئی خیال
موجود ہو۔ تو اس کا لفظ ضرور موجود ہوگا۔ فرض کرو کسی جزیرہ میں چلے جاویں
اور اس ٹاپو کے لوگوں کی زبان میں تالے کے معنی پُوچھیں۔ تو چُونکہ نہ وہ
دروازوں کو تالا لگاتے۔ اور نہ کبھی اُنہوں نے یہ بات سُنی ہے۔ اس لئے
وہ اپنی بھاشا میں اس کا تراودف یا ہم معنی لفظ نہیں بتلا سکیں گے۔ اسی
خیال کو مدِنظر رکھکر ہم وستی لفظ کے معنی و تاریخ دیکھنا چاہتے ہیں۔ وستی
کے کیا معنے ہیں۔ چکستا گرنتھوں میں کس قدر اس کا ذکر ہے۔ یہ وضاعت سے
آگے چلکر بتلایا جائیگا۔ لیکن چونکہ لفظوں کی بناوٹ ہی کسی لفظ کی تاریخ کا
اندازہ لگایا جا سکتا ہے۔ اس لئے اس پر مزید غور کرنے کی ضرورت ہے۔ یوں تو
سنسکرت کے سبھی (لُغاتوں) میں وستی اور وستی کرم کا ذکر ہے۔ لیکن چونکہ
ڈاکٹر ہال کی دریافت ۱۸۸۰ء میں ہوئی۔ اس لئے ڈاکٹر ولسن کی انگریزی سنسکرت
ڈکشنری کا حوالہ ہی کافی ہوگا جس کی اشاعت چھ سال پہلے یعنی ۱۸۷۴ء میں
ہو چکی تھی۔ ڈاکٹر ولسن کی سنسکرت ڈکشنری صفحہ ۷۶۹ پر تحریر ہے۔
وستی بمعنی پیٹ کے نیچے کا حصہ۔ بلیڈر۔ میرینج۔ یا چمڑے کا تھیلا۔

جس کے آگے لکڑی یا دھاتوں کا نالی باندھ کر لگائے مغربی ڈاکٹر ان لفظوں کو پڑھتے) وستی نلی - پیٹ کا اوزار - وستی شودھن - پیٹ دھونا یا صاف کرنا وغیرہ -

اس طرح ولسن نے سنسکرت کوشوں سے وستی اور وستی کرم کو سمجھ کر انگریزی میں ترجمہ کیا ہے - سنسکرت زبان میں سب سے زیادہ مستند گرائمر پانینی اچاریہ کی ہے - اس دیاکرن میں دو بار وستی شبد کا ذکر آیا ہے - چنانچہ اشٹا دھیائی ادھیائے پانچ پاد چوتھے کے سوتر (۱۰۱) میں وستیر دھتہ یہ سوتر پڑھا ہے - وستی شبد سے یہ پرتے ہو وغیرہ +

دوسرے اُنادی کوش چوتھے پاد کے ۱۸۰ سوتر میں ذکر ہے کہ وس دھاتو کو تی پرتے سے وستی شبد سدھ ہوتا ہے - جس کے معنی یہ ہیں کہ رہنا یا داخل کرنا جو پیٹ میں پھیلی ہوئی ہے - یا وستی کرم جس سے اُس گاتر (اعضاء) تک جل یا اوشدھیاں اندر پہنچائی جاویں - اس سے بڑھ کر ویدمیں وستی شبد کا ذکر آتا ہے - پس مثل دیگر نام نہاد مغرب کی نئی تحقیقاتوں اور دریافتوں کے وستی لفظ اور وستی کرم کا گیان کروڑوں برس سے آریہ لوگوں اور پراچین رشیوں کو معلوم تھا +

پیارے ناظرین - جہاں آپ میرے ساتھ ان مغربی ڈاکٹروں کے غیر معمولی پُرشارتھ دبدھی پوروک وچار کرنے سے اور قدرت کے رازوں کو معلوم کرنے سے بنی نوع انسان کے کلیان کے لئے پرچار کرنے کے خیال سے عزت کرنے میں شامل ہونگے - وہاں ان کوپ منڈوکیہ (مینڈکوں) ڈاکٹروں اور مغربی مورخوں کی بھارت ورش کے پراچین رشی کرت گرنتھوں سے بہت کچھ لاعلمی دیکھ کر حیران بھی ہونگے - اس قدر تہذیب اور ترقی کا زمانہ ہے - بہت سے گرنتھوں کے

ترجمے بھی ہو چُکے ہیں۔ اگر مغربی محقق اِن گرنتھوں کی سچائیوں اور خوبیوں کی طرف توجہ دیں۔ تو ہر روز نئی دریافت کے نام سے جو خیالات منسوب کیئے جاتے ہیں وہ خیالات ایک ہی جگہ پر وضاعت سے بیان کیئے ہوئے مل جاویں +

مگر یہ غلط خیال اس قسم کی تحقیقات کے سدراہ ہے ۔ ان مغربی علماء کو تو دُنیا کی پیدائش چھ ہزار برس کے اندر ثابت کرنی اور تمام تہذیب ۔ مُختلف علوم وفنون و علمی ترقی کے میدان کو تنگ کرتے کرتے بموجب قول مُصنف کتاب آدم اور اس کی سنتان" صرف ۳۵۰۰ برس کے اندر ہی نپٹا دینا ہے ۔ اسی لاعلمی کا نتیجہ ہے کہ یوروپ اور امریکہ کی مہذب اور تربیت یافتہ اقوام میں نت نئے تجربے نئی دریافت ۔ نئی ایجاد ۔ اور نئے علوم کے نام سے نئی تھیوری (مسئلہ) نکل رہا ہے ۔ چنانچہ معدہ کی بیماریوں اور بد پرہیزی سے پاک آنتڑے (پیٹ) میں مواد اکٹھے ہونے پر کولن کے صاف کرنے کا خیال جب مغربی ڈاکٹروں کو معلوم ہوا تو اس کا نام بھی اُنہوں نے نئی دریافت اور نئے طریقے سے ہی موسوم کر دیا ہے +

اوپر ذکر کیا جا چُکا ہے کہ کولن کو صاف کرنے کے عمل کا نام وستی کرم ہے ۔ چنانچہ سُشرت گرنتھ ۔ چکتسا ستھان کے پینتیویں ادھیائے کا پہلا شلوک یہ ہے ۔

سب مہینہ آدی کرموں میں آچاریوں نے وستی کرم کو ہی پردھان مانا ہے ۔ کیونکہ ایک وستی اینک کاریہ سدھ کر سکتی ہے ۔ یہ وستی مُختلف قسم کی ادویات کے میل سے دوشوں (خرابیوں) کا شودھن ۔ شمن اور سنگراہن کرتی ہے ۔ کھین ویریہ (زائل طاقت) والے کو واجی کرن (قوت باہ) کا کام دیتی ہے ۔ دُبلے کو موٹا ۔ اور موٹے کو دُبلا کرتی ہے ۔ آنکھوں کو ٹھنڈک بخشتی ۔ جسم میں بڑھاپے کی جھریوں اور سفید بالوں کو آنے سے روکتی ہے ۔ عمر کو ستھر کرتی ۔ بلکہ بیان تک

کہ وستی کے ٹھیک ٹھیک استعمال کرنے سے جسم میں ترقی۔ خوبصورتی۔
طاقت تندرستی آتی۔ اور درازی عمر کا موجب بنتی ہے۔"

اس ایک ہی شلوک سے مفصل حالات جاننے کے متعلق بہت سے اشارے مل سکتے ہیں۔ جن خرابیوں اور ضرورتوں کا اس شلوک میں ذکر ہے اُن کی بنا پر مزید تحقیقات کا امکان ہو سکتا ہے۔ لیکن مثل ایلیوپیتھی سائنس کے اعتراض کیا جا سکتا ہے۔ کہ اگر اس وستی کرم کے اس قدر فوائد ہیں۔ اور ویدوں کو اس کا گیان تھا تو کیوں اس کا پرچار کم ہے۔ پرچار کی کمی کے بواعث تو بہت سے ہیں۔ سب سے بڑا بھاری سبب تو یہ ہے۔ کہ اس وقت ویدک چکستا کا پرچار ہی کم ہے۔ دوسرے سوائے اوشدھیوں کے استعمال کے باقی تمام علاج کے طریقے کم و بیش اس وقت استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ ہاں اس قدر کہا جا سکتا ہے۔ کہ ایسا زمانہ تو اس وقت تک شائد کوئی بھی نہیں گذرا۔ جب کہ لوگوں میں اس کا خیال بالکل معدوم ہو گیا ہو۔ وید اب تک استعمال کراتے ہیں۔ یونانیوں میں اس کا پرچار ہے۔ اور ہٹھ یوگ کا ایک ضروری انگ ہی وستی کرم ہے اور اُس کا پرچار سادھوؤں میں آجکل بھی بہت ہے۔ راج یوگ کے سادھن کرنے والے بھارت ورش میں کم ہیں اور جو ہیں بھی۔ اُنکو بھی پہلے ہٹھ یوگ کے وستی کرم۔ نیولی کرم آدی کئی طریقوں سے اپنے جسم کے اندر کی صفائی کرنا سیکھنا پڑتا ہے۔

جسمانی حفاظت اور تندرستی کے قائم رکھنے کے اس اعلےٰ معیار کو سامنے رکھ کر سشرت کار رشی نے چار ادھیاؤں (ابواب) میں وستی کرم کا مفصل ذکر لکھا ہے۔ اور جس باریک بینی سے وستی کرم کے سامان بنانے کی ترکیب لکھی ہے۔ اس کو پڑھ کر ہر ایک انصاف پسند یہ نتیجہ نکال سکتا ہے۔ کہ

کسی زمانہ میں جبکہ لوگ آجکل کی مانند مصنوعی طور پر زندگی بسر نہیں کیا کرتے تھے۔ اور اسی لئے جس سمے اُن کو اس قسم کے سامان کی بھی ضرورت زیادہ نہ تھی۔ اُس وقت اس قسم کے سامان بنانے والے باقاعدہ کاریگروں کا موجود ہونا اس وستی کرم کے پرچار کا عملی ثبوت ہے +

اسی ادھیائے کے شلوک نمبر ۸ میں لکھا ہے۔

"آگے کی نلی یا نیتر سونا۔ چاندی۔ تانبے۔ لوہے۔ پیتل۔ ہاتھی دانت۔ سینگ۔ جواہرات۔ یا کسی عمدہ لکڑی کی بنوائی جاوے۔ صاف۔ مضبوط۔ اور گاؤدم ہو۔ سیدھے۔ اور گول منہ والی ہونی چاہئیے۔"

آگے اسی ادھیائے کے اندر وستی کرم کی گیارہ وِپتیاں (تکالیف) اور وستی کے بنانے میں پانچ دوش۔ اُس کے استعمال کی غلطی سے چار قسم کے دُکھ کا ذکر کرتے ہوئے تو رِشی نے کسی قسم کے شک وشبہ کی گنجائش ہی نہیں چھوڑی۔ اس سے کیا فائدہ ہوتا۔ اور کب وکیوں اس وستی کرم کو کرنا اُچت ہے۔ اِس کی نسبت حالات مندرجہ ذیل چند سلوکوں سے واضح ہو جاوینگے +

شلوک ۲۱۔ پکوآشے (کولن) اور نابھی۔ کمر کے نیچے سب جگھوں سِتھت (رکے ہوئے) مواد مل کے لئے باقاعدہ استعمال کیا ہوا وستی کرم مفید ہوتا ہے۔

(۲۲) پکوآشے (کولن) میں وستی سے کشید کیا ہوا سامان سو کھشم چھدروں (عُروق جاذب) کی معرفت سارے جسم میں اسی طرح سے پہنچتا ہے جیسے کہ برکھش کی جڑھ سے سینچا ہوا جل کے کُل سارے حصوں۔

شاخوں۔ پتوں تک پہنچ جاتے ہیں۔

(۲۴) وہ وستی دروِیہ (سامان) جلدی ہی دُوہی یا مواوسے مِلکر باہر خارج ہوجاتا ہے۔ اور اپان آدک وائوں سے شریر کے اندر اُس کے گُن کو دیریہ میں پراپت کراتا ہے۔

(۲۵) وستی پکوآشے میں پہنچکر پاؤں سے لیکر مستک تک کے دوشوں کو کھینچ لیتی ہے۔ جیسا کہ آکاش میں رہکر سُوریہ پرتھوی کے رس کو کھینچتا ہے۔

(۲۶) اچھے ویدیہ سے استعمال کرائی ہوئی وستی کٹی۔ پروِیش۔ پِٹیہ۔ کوشٹ (پیٹ) ان جگہ میں رہنے والے دوشوں کے مجموعہ کو بلوڈن (ہلا) کرکے جڑھ۔ سے اُکھاڑ نشٹ کر دیتی ہے۔

(۲۷،۲۸) کیونکہ تینوں دوشوں کے کوپ ہونے میں پروہان اور پریرک وائو ہی ہے۔ جب وائو بڑھکر جسم کا ناش کرنے لگے۔ تب اس وائو کے (ویگ۔ زور) کو وستی کرم کے سوا کوئی نہیں روک سکتا۔ جیسے (پون) ہوا سے اُچھلتے ہوئے سمندر کی لہر کو (ویلا) اونچے کنارے کے سوائے کوئی نہیں روک سکتا۔

(۲۹) ٹھیک طور پر عمل میں لائی ہوئی وستی جسم کے موٹا کرنے اور خوبصورتی طاقت۔ تندرستی اور درازی عمر کر دینے کا موجب بنتی ہے۔

مندرجہ بالا شلوکوں سے ہر ایک راستی پسند جان سکتا ہے۔ کہ رشی نے ان شلوکوں کے ذریعے جیون وِگیان (فزیالوجی) کے باریک اصولوں سے اپنی واقفیت کا پورا پورا اظہار کر دیا ہے۔ رشی نے سُوکشم چھِدروں کے بتلانے میں علم تشریح کے متعلق آنتوں میں بیشمار کام کرنے والے

عروق جاذب جنہیں انگریزی میں ابسار بنٹس کہتے ہیں۔ کا ذکر کیا ہے۔ اور اُن کے خون میں سامان پہنچانے کا حال بتلایا ہے۔ جبکہ برکھش کی جڑھ سے سینچنے کے اصول کا بیان خون کی گردش کے خیال کی طرف اشارہ ہے شلوک نمبر (۲۸) میں وایو کے ویگ اور مل کا بیان کرتے سمے رشی نے سمندر کے اونچے کنارے سے تشبیہ دیکر سمجھایا ہے۔ کہ اس طرح کی وایو اور مل کے صاف کرنے کے لئے وستی کرم ہی ایک ماتر سادھن ہے۔ اور قے کرانا یا وریچن (جلاب دلوانا) وغیرہ وہاں کامیاب نہیں ہو سکتے جس سے صاف ظاہر ہے کہ ایلیوسیکل والو کہ جس کا ذکر پہلے آچکا ہے۔ کی نسبت اُنہیں پوری واقفیت تھی ۔

پکو آشے (کولن) کا مواد کسی طرح بھی وستی کرم کے سوا خارج ہونا مشکل ہے۔ اور غالباً یہی وجہ ہے۔ کہ انسانی طبیعت کا مطالعہ کر رشیوں نے اس ضروری معاملہ پر بہت کچھ وچار کیا ہے اور اُن تمام بیماریوں کا جنکی نشوو نما پکوآشے سے آرمبھ ہوتی ہے۔ ذکر کرتے ہوئے بتلایا ہے۔ کہ اِن بیماریوں میں وستی کرم ہی سے صحت اور بچاؤ کا امکان ہے۔ چنانچہ اسی ادھیائے کے دوسرے شلوک میں فرمایا ہے ۔

جوُر (بخار) اتی سار (اسہال) آنکھوں کے آگے دھند سا پڑ جانا۔ زکام۔ سر کے روگ (درد وغیرہ) ادھی منتھ نامی آنکھ کی بیماریاں۔ اردت وایو (جسم ٹوٹنا۔ منہ۔ گردن وغیرہ میں مروڑ پیدا ہونا) اکھیپک وایو (سارے جسم کا لرزہ) پکشا گھات (فالج) ایک انگ روگ (ایک پاسہ کا مارا جانا) سروانگ روگ (سارے جسم کا ہی مارا جانا) اپھارا (پیٹ پھولنا) اُور روگ۔

(پیٹ کی بیماریاں) شرکرا [۱۴] (شکر آنا) شُول [۱۵] (سُول پڑنا) نل [۱۶] وغیرہ
کا چڑھ جانا (دُوروہی) اُپدنش [۱۷] (اعضائے تناسل کی بیماریاں)
آنہا [۱۸] (قولنج) مُوتر کرچھر [۱۹] (پیشاب کی بیماریاں) گُلم [۲۰] (گولا) وات [۲۱]
رکت (خون کا بگاڑ) وایُوروگ [۲۲] (وائیو سے جسم کا خشک ہونا۔ چکر
آنا۔ اور مختلف جگہ میں درد ہونا) مُوتر۔ پُرش کے روگ [۲۳]۔ اُداورت [۲۴]
(قبض سے نل کا اوپر کے راستوں سے نکلنا) ستری آرتوروگ [۲۵]
(حیض کی جُملہ شکایات) دیریہ [۲۶] کا بگاڑ۔ مستورات [۲۷] میں دُودھ
کا کم ہونا۔ ہروے۔ ٹھوڈی [۲۸]۔ اور گردن کا رُک جانا۔ بواسیر [۲۹] تھری [۳۰]
مُوڑھ گربھ [۳۱] (گربھ کا اُلٹ جانا) وغیرہ بیماریوں میں وستی کرم
نہایت مفید ہوتا ہے۔ اور اوشیہ (ضرور ہی) کرنا چاہئے +

علاوہ بریں وایُو میں۔ پِت میں۔ کف میں۔ تتھا وایُو پِت۔ وایُو کف
اور پِت کف دو دو ملے ہوؤں میں اور سنّپات (سب دوش
ملے ہوئے ہوں تو) میں سب جگہ وستی کرم سریشٹ (نہایت
مفید) ہے +

ناظرین۔ رشی کے یہ واکیہ زیادہ غور طلب ہیں۔ آپ نے سُنا ہوگا کہ
چرک رشی نے فرمایا ہے (روگستو دوش ہیم) ارتھات۔ وایُو۔ پِت اور
کف ان کے دوشوں کا نام ہی بیماری ہے۔ جس کے لئے کہ سُشرت سے
پرمانک گرنتھ کا لیکھ یہ ہے۔ کہ ان سب میں وستی کرم سریشٹ ہے۔
پس اگر مغربی ڈاکٹر یہ فتوے دیں۔ کہ نوے فیصدی مُہذب دنیا کے اندر
اموات کا باعث کولن کی ہی خرابی ہے۔ تو کیا اشچریہ ہے +
مُفصل طور پر وستی کرم کے بنانے اور استعمال کرنے کے طریق بتلاتے

ہوئے رِشی نے بچوں۔ نوجوانوں اور بوڑھوں کے لئے مختلف ماپ اور پیمانے کے سامان طیار کرنے کا ذکر کیا ہے۔ اور انسانوں کی کمزوری کا مُطالعہ کر کے اُن حالات کا بیان کیا ہے۔ جن میں وستی کرم مُفید ہو سکتا ہے۔ جہاں رات کو دوشوں کے اپنے اپنے ستھان میں نہ رہنے۔ اگنی کے ان رس سے مِلے نہ ہونے۔ اور سروتوں (دل کے خارج ہونے کے دروازے) کے مُنہ کھُلے نہ ہونے کے باعث وستی کرم کا نِشید ھ ہے۔ وہاں گرمی وغیرہ خاص موسم میں رات کو بھی خاص حالتوں میں کرنے کی اجازت دی ہے۔ لیکن مندرجہ بالا اصول سے چونکہ ابھی تک مغربی ڈاکٹروں کو واقفیت نہیں۔ اس لئے اُلٹے وہ رات کو ہی وستی کرم کرنے کی صلاح دیتے ہیں۔ اور عموماً خود بھی بہت سے استعمال کرنے والے ڈاکٹر رات کو ہی عمل کرتے ہیں۔ اس باریک مسئلہ پر پہنچنے کے لئے ابھی اور زمانہ چاہیئے۔

وستی کرم کے استعمال میں کم یا زیادہ جل یا سامان کشید کرنے اور اسکے پھل پر وچار کرتے ہوئے رِشی نے عام طور پر ٹھیک عمل میں لائی ہوئی وستی کے علامات اس طرح سے بیان کی ہیں۔

شلوک۵ دائیو کے ساتھ وِشٹا یکت جس کی انووَاسن وستی کا سامان تھوڑی دیر کے لئے اندر ٹھہر کر باہر خارج ہو جاوے۔ اور درد۔ جلن وغیرہ کچھ تکلیف نہ ہو۔ تو سمجھ لو۔ کہ ٹھیک عمل ہو گیا۔

کسی ہُنر یا سائنس کی تکمیل کا خیال عموماً اُن حالات میں بیان کیا جاتا ہے جبکہ اُس کے ہر پہلو پر وچار کیا گیا ہو۔ مُختلف کاموں یا ضروریات میں اُس کا استعمال ہُوا ہو۔ اُس کے مُتعلق بہت سے استعمال کے طریقوں

کی موجودگی میں ہر طریق کا علیحدہ اور مختلف نام ہو۔ وغیرہ وغیرہ۔ انہی اصولوں پر مختلف بیماریوں اور طبیعتوں کو جان رشیوں نے اس کرم کو مثل دیگر چکتسا کے اصولوں کے بہت کچھ تکمیل کی حد تک پہنچایا ہے۔ جہاں ہمارے راستی پسند مغربی ڈاکٹر سوائے خاص حالتوں کے ہر مرد۔ بچے۔ بوڑھے۔ عورت اور نوجوان کے لئے ایک ہی ترکیب کو ان کے صاف کرنے کی بتلاتے ہیں۔ وہاں رشیوں نے اس کے بھی بھید کر دئے ہیں۔

شلوک۲ اب یہاں سے آگے دستیوں کے بھید بتلاتے ہیں۔ جو دوشوں (خرابیوں) کے مطابق استعمال میں لانے سے نانا پرکار کے روگوں کا ناش کر سکے۔ چنانچہ وِس پرکار کی وستی کرم کا ذکر اس طرح کیا ہے۔

نِرُوہن وستی۔ انُوواسن وستی۔ شودھن وستی۔ لیکھک وستی۔ برہن اور واجی کرن وستی۔ پچھپ وستی۔ سنگھرہن وستی۔ بندھیا تو ناشک وستی۔ مادھوتیلک وستی۔ اور مُتاوک وستی۔

ان مختلف وستی کرموں کے نام سبھی بامعنی ہیں۔ اور اسی لئے مختلف فوائد کو مدنظر رکھکر ان کے استعمال کے لئے نسخے بھی بتلائے ہیں۔ تمام ضروری بیماریوں اور ان کا علاج بتلانے بعد ستریوں کے لئے اُترو ستی کرم کا ذکر کیا ہے۔ جس سے رحم۔ اور حیض کے متعلق جملہ امراض اور خرابیوں کا جلدی ہی وید علاج کر سکتا ہے۔ مغربی ڈاکٹروں میں سے صرف دو تین آدمیوں نے اس نہایت ہی ضروری معاملہ کی طرف توجہ دی ہے۔ اور بڑی کامیابی کے ساتھ انہوں نے ستری آرتو روگوں کا علاج بھی کیا ہے۔ لیکن چونکہ ان کا علم علت معلول کے سلسلے۔ اور اٹکل پچو تجربوں پر مبنی ہے اسلئے

اُنھوں نے دلیرانہ مستورات کی بیماریوں کا ذکر نہیں کیا ۔ کاش کہ بھارت
ورش کے وید اس رشی کرت گرنتھ کے اصولوں کو سمجھکر ہزاروں کی تعداد
میں دُکھت ستریوں کو اِن روگوں سے بچاویں +

شلوک راجوں کے لئے تمہاراجوں کے سمان بڑے آدمیوں کے لئے
۹۵و۹۶ عورتوں و نازک بدن مردوں کے لئے ۔ بچوں اور بوڑھوں کے
لئے دوشوں کو خارج کرنے کے واسطے اور طاقت و خوبصورتی
پیدا کرنے کے لئے ادھوتیالک وستی کا بیان تفصیل سے
کیا جاتا ہے ۔

شلوک ۱۱۵ جس سے جسم میں طاقت ۔ نشوونما اور خُوبصُورتی پیدا ہوجاوے
تتھا سینکڑوں بیماریوں کی ایک ہی سے سِدھی ہوجاوے ۔
اس سے اس وستی کا نام بھی سِدھ وستی ہے +

اوپر بتلایا جا چکا ہے ۔ کہ ہر ایک قسم کی وستی کے علیحدہ علیحدہ سامان
اور استعمال کی بھی مختلف ترکیب ہے ۔ اسی طرح باقی تمام وستی کرموں کا
اِن ادھیائوں میں تفصیل سے ورنن ہے ۔ جن کو مصلحتاً اس موقعہ پر درج
نہیں کیا گیا ۔ بلکہ وستی کرم دوسرے حصے میں اِنکا بیان تفصیل سے کیا
جاویگا ۔ آخر میں سُشرت کا رشی کی رائے ۔ اِن شلوکوں سے بھلے پرکا ۔
رِدوت ہوجاویگی +

پرتھم کی ایک وستی استعمال میں لانے سے وستی ہستان (کولن)
اور ونکھشن (الیمنٹری کینال) یعنی نل کو سنگھر (تر) کرتی ہے ۔
اور باقاعدہ استعمال کی ہوئی دوسری وستی اُوپر کی وایُو کو جیتتی
ہے تیسری وستی [illegible] پیدا کرتی ہے ۔ چوتھی [illegible]

وستی رس کے اندر چمک سی اُبٹن کرتی ہے۔ پانچویں وستی۔ خون کے
اندر چکنائی بناتی ہے۔ چھٹی وستی مانس کو تر کرتی ہے۔ ساتویں وستی
میدھ کو۔ آٹھویں اور نویں وستی ہڈی اور مجا کو باری سے سنگدھ
کرتی ہے۔ تتھا ان سے دوگنی اٹھارہ بار استعمال کی ہوئی وستی
شکرگت (ویریہ) تک کے سب دوشوں کو دُور کر دیتی ہے۔ جو
اس پرکار نیم پُوروک اٹھارہ اٹھارہ وستیوں کو استعمال میں لاتا
ہے۔ وہ ہاتھی کی طرح بلوان۔ گھوڑے کی طرح پھرتیلا اور تیز رفتار
والا ہو جاتا ہے۔ دیوتوں جیسی اُس کے چہرے کی کانتی (خوبصورتی)
ہو جاتی ہے۔ اور سب پرکار کے پاپوں سے چھوٹ کر وید کے
دھارن کرنے والا۔ اتھوا شرت واد (سنی ہوئی بات) کو نہ
بھولنے والا۔ اور ویرگھ آیو (بڑی عمر والا) ہو جاتا ہے ÷

# ساتواں باب

## ویدک چکتسا کے پرچار کرنے والے آچاریوں میں سے کسی نے بھی وستی کرم کو نظر انداز نہیں کیا

اشونی کمار سنگھتا۔ سشرت۔ واگ بھٹ۔ چرک۔ چکروت۔ مادھو ندان اور بھاؤ پرکاش وغیرہ مشہور ویدک (طبابت) کے گرنتھ اگر غور سے دیکھے جاویں۔ تو سبھی کے اندر اس ضروری مضمون پر کم و بیش وچار کیا گیا ہے۔ اور اگر ان کے پرمان تھوڑے بھی بطور نمونہ پیش کئے جاویں تو مضمون کو دُھراتنے اور کتاب کی ضخامت کے بڑھ جانے کا اندیشہ ہے۔ ان سبھی آچاریوں نے اصول ایک سے ہی پیش کئے ہیں۔ ہاں کسی قدر ترکیب میں اختلاف یا فرق ہے۔ جو تجربوں اور بیماریوں کے لحاظ سے پایا جانا گویا کرم کے عملاً پرچار کا نتیجہ ہے۔ لیکن چرک سنگھتا میں چونکہ پراچین آچاریوں کا بھی ذکر ہے۔ علاوہ ازیں سبھی آچاریوں نے اُسے رشی کرت گرنتھ تسلیم کیا ہے۔ اس لئے چرک سے چند شلوک درج کئے جاتے ہیں بھارت ورش کی تاریخ جاننے والوں کو معلوم ہوگا۔ کہ چرک رشی کا زمانہ ہر صورت میں مہابھارت کے زمانہ سے بیشتر کا ٹھیرتا ہے۔ چنانچہ ملاحظہ کیجئے چرک۔ سدھ سہتان میں کلپنا سِدھ نام کے پہلے ادھیائے شلوک ۲۰ میں درج ہے +

اس لئے کئی ایک آچاریہ وستی کرم کو چکتسا کا اردھ بھاگ

(نصف حصہ) کہتے ہیں۔ اور کوئی کوئی آچاریہ تو وستی کرم کو چکتسا
کا سرو انگ بتلاتے ہیں۔ وستی کے ذریعے شریر کے اندر پہنچا ہوا
سہینہ (چکنائی) یا اوشدھی باہی سہتان کٹی (پیٹ) میں جا کر
لکھشا کو متھ دوشوں کو شتھل کر۔ مل کی گانٹھوں کو پھوڑ۔ اور
جسم کو تر کر کے تمام خرابیوں کو مل کے ساتھ باہر نکال دیتی ہے
اس لئے وستی کرم سرشریشٹ (اتم) ہے۔"

پیارے ناظرین۔ ضرورت نہیں کہ ان الفاظ پر حاشیہ چڑھایا جاوے
اگر آپ نے غور سے ڈاکٹر ہال۔ اور ڈاکٹر ٹرنر کی جدید دریافتوں کا ذکر
پڑھ لیا ہے۔ تو آپ ہی انصاف کر سکیں گے۔ کہ رشی کے اسی ایک
شلوک کے مطلب کو لیکر انہوں نے صرف تشریح اور رشی واکیہ کی تائید
کر دی ہے۔ لیکن خیال کیجئے کس اعلےٰ وچار کو لیکر اس چرک سنگھتا میں
انسان کے اندر کے مل کو صاف کرنے کی ہدایت ہے۔ اگر ذرا غور سے
سوچیں۔ تو جسقدر ان مغربی ودوانوں نے نئی دریافتیں کی ہیں۔ اور
جن صداقتوں کو لیکر وہ دعوے کر رہے ہیں۔ کہ انسان کی مکمل نشو و نما
کے لئے اس سے بڑھ کر کوئی طریقہ ہی نہیں۔ کہ جسمانی تندرستی کا پورا پورا
خیال کیا جاوے۔ اور یہ خیال وستی کرم کے بنا پورا ہونا نہایت ہی مشکل امر
ہے۔ وہ محض قدرت کے ایک اصول کے جاننے کی وجہ سے ہے۔ جس کو
ہزار ہا برس گذر گئے۔ رشی لوگ تفصیل سے اپنے گرنتھوں میں بیان کر چکے
ہیں۔ رشی نے اس ایک شلوک میں پانچ امور بتلائے ہیں۔ کہ جن کے
لئے وستی کرم کی ضرورت ہے۔ (۱) کٹی میں جا کر۔ تمام کولن میں پہنچکر۔
(۲) لکھشا کو متھ کر۔ متھنے سے مراد خوب اوت پروت کرنا یا فاسد مواد کو

سب طرف سے ہلا دینا۔

(۳) وِوشوں کو مشتعل کر۔ پت۔ وایُو۔ اور کف۔ ان ہر سہ کی خرابیوں کا نام وِوش ہے۔ اور جب تک فاسد مواد نہ نکلے۔ وِوش بنے رہتے ہیں۔ اور بیماری موجود رہیگی۔

(۴) مل کی گانٹھوں کو پھوڑ کر۔ آپ پڑھ چکے ہیں گانٹھیں اور سُدے کیسے بنتے۔ مل کیسے چکروں اور بلیوں میں گھُس کر مُدتوں چپٹا رہتا۔ بعض دفعہ سلیٹ کے پتھر کی طرح ٹھوس ہو جاتا ہے۔ ایسے مل کو جل اور اوشدھیوں سے تر کرنا۔ پھوڑنے مُراد اُن کی سختی دُور کر کے نرم کرنا اور کولن کے اندر سے باہر خارج کیئے جانے کے قابل بنانا ہے۔

(۵) شریر کو سنگدھ کر۔ مندرجہ بالا چار فوائد کے علاوہ وہی جل یا اوشدھی جسم کے ہر حصے میں بذریعہ خُون کی گردش کے پہنچکر اُسے تر کرتی ہے جسطرح سے مشین کو تیل تر کرتا ہے۔ اس شلوک کے علاوہ اسی پہلے ادھیائے میں فرمایا ہے۔

شلوک۔ جکڑے ہوئے شریر والے۔ سُکڑے ہوئے جسم والے۔ لنگڑے لوُلے ہوئے ڈِلگ والے۔ اور جن کے ہاتھ پیر میں وایُو گھوما کرے۔ ان کے لئے وستی کرم کا استعمال نہایت مفید ہے۔

(۳۵) اپھارا (پیٹ پھُولنا) وِشٹا میں گٹے پڑ جانا (سُدے پڑنا) شُول (سخت درد) بھوک کا نہ لگنا۔ یہ اور اُن تمام بیماریوں کے لئے جو معدہ سے ہی پیدا ہوں۔ وستی کرم چمتکاری (مُفید) ہے۔

(۳۶) ہاتھ پاؤں میں ہونے والی بیماریاں۔ گوشت میں ہونے والے روگ۔ اُوپر کے جسم کے امراض۔ اور سارے جسم کے روگوں میں

وائیو کے سوا اور بڑا کوئی کارن نہیں ہوتا۔

(۲۷) کیونکہ مل ۔ مُوتر کے ٹھہرنے کے ستھان کا وِکھشیپن (چلا ئمان کرنا) اور سنگھات (جما دینا) کرنے والی وائیو ہی ہے۔ اور اس بڑھی ہوئی وائیو کو شانت کرنے کے لئے وستی کرم سے بڑھ کر اور کوئی علاج ہی نہیں۔

مندرجہ بالا آخری دو شلوکوں کے اندر جس اصول کا ذکر ہے۔ اگرچہ کف۔ پت اور وائیان تینوں کے دوشوں کو اس وقت مغربی ڈاکٹر نہیں سمجھتے۔ لیکن نیوہائی جین کے ماننے والے کچھ ڈاکٹروں نے ہواسے پیٹ کے اندر چند بیماریوں کی موجودگی تسلیم کی ہے۔ ممکن ہے جلدی اس تحقیقات کے میدان میں وہ اس اصول کی ماہیت کو سمجھ سکیں۔ لیکن جس تشریح سے وائیو کے دوش سے پیدا ہونے والی بیماریوں کا ذکر ان رشی کرت گرنتھوں میں ہے اور اُن تمام کا علاج بھی وستی کرم ہی بتلایا۔ ویسا اور کہیں بھی مغربی ڈاکٹروں کی تصانیف میں نہیں ملتا۔ ہاں۔ ڈاکٹر نکلس ایم۔ ڈی لکھتے ہیں۔

"مشکل سے کوئی بیماری ایسی ملیگی۔ جس میں ایک دن کے اندر ایک دو بار وستی کرم کرنا یا کولن کا صاف کرنا ازبس مفید ثابت نہ ہو"

جس وستی کرم کو ایک اعلےٰ ڈگری یافتہ ڈاکٹر اپنے عرصہ دراز کے تجربوں سے بلا جانے اس امر کے کہ کن امراض میں وستی کرم مُفید اور کن میں منع ہے۔ عملاً ٹھیک پاکر فائدہ اُٹھاتا ہے۔ وہاں مندرجہ بالا دو شلوکوں میں رشی نے اُس کے استعمال کے لئے گُر بتلا دیا ہے۔ وستی کرم میں جو کامیابی کی علامات ہیں۔ اُنہیں شلوک نمبر ۴۰ میں اس طرح بیان کیا ہے،

"مَل مُوتر۔ تھاوایُو کا اچھی طرح سے خارج ہو جانا۔ بھُوک کا خوب لگنا۔ گوشت کا ہلکا پن۔ بیماری کا ہٹ جانا۔ تندرستی اور طاقت کا از سرِ نو حاصل کرنا۔ یہ اچھے پرکار کی ہوئی نروہ وستی کے نِشانات ہیں۔"

اس قدر عرض کر دینے کے بعد اگر چرک کے اس وستی کرم کی نسبت بتلائے ہوئے پرمان اور شلوکوں کو درج کیا جاوے۔ تو مضمون لمبا ہو جائیگا چرک میں بارہ ادھیاؤں میں وستی کرم کا ہی ذکر ہے۔ اگر فی ادھیائے اوسطاً ۷۰ شلوک لئے جاویں۔ تو قریباً آٹھ سو شلوکوں میں اُس کا بیان ختم ہوگا۔ جسکی تشریح بذاتِ خود ایک بڑی کتاب بن جائیگی۔ اس لئے مختصراً چند الفاظ میں باقی ادھیاؤں کے اندر جس مضمون کا ذکر ہے۔ اُسے ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

دوسرے ادھیائے میں وچار کیا گیا ہے۔ کہ کِن روگوں میں وستی کرم کرنا۔ کرانا۔ اور کِن کِن بیماریوں میں اس کا استعمال نہیں کرنا چاہیئے۔ چنانچہ دیکھئے شلوک نمبر ۱۵ و ۱۶۔

تیسرے ادھیائے میں وستی کے بنانے کی ترکیب۔ ضروری سامان کی تشریح۔ پیمانہ وغیرہ کا ذکر ہے۔ اور استعمال کرنے کا عمل (ودھی) جس کا ذکر شلوک ۲۴ میں اس طرح کیا ہے۔

"بائیں جانب لِٹا کر وستی کرم کرانا چاہیئے۔ جس سے کونن کی بلیاں (چکر) ٹھیک حالت میں رہ سکیں (اس ادھیائے کے ۱۷ شلوک ہیں)

چوتھے ادھیائے کے پہلے شلوک میں درج ہے۔

"وات ۔ پت اور کف کو نشٹ کرنے والی سہنیہ وستی اور اُس سے
بگڑ کر پیدا ہونے والے روگوں کی چکتسا اترے جی مہاراج نے
بتلائی ہے ۔"

شلوک ۲۱ ۔ بُدھی مان وَید جیسے انوواسن وستی دیوے ۔ دوسرے دِن پرتا
کال اُسے دھنیا ۔ اور سونٹھ سے پاک کیا ہُوا گرم پانی پلاوے
یا صرف گرم پانی ہی پلا دیوے ۔ کیونکہ
(۴۲) یہ سہنیہ کو پچاتا ۔ اور وایُو کو خارج کرتا ہے ۔ اِس لئے ومن (قے
کرانا) وویچن (جلاب لینا) نِروہ اور انُوواسن وستی میں وایُو
اور کف کے شانت کرنے کے لئے گرم پانی پِلایا جاتا ہے ۔

پانچویں اور چھٹے ادھیائے میں اُن خرابیوں کا ذکر ہے ۔ جو عمل کرنے
میں غلطی یا بھول کے ہو جانے سے بیماری کو کم کرنے کی بجائے بڑھانے
کا موجب بنتی ہیں ۔

ساتویں ادھیائے میں وستی ویاپت سِدھی کا ورنن ہے ۔

آٹھویں ادھیائے میں ۔ کومل نِردھ اور انوواسن وستی کا ذکر ہے ۔

نویں ادھیائے میں بھگوان اترے جی نے تین مرموں کا ذکر اس پرکار
سے کیا ہے ۔

(۱) شِر ۔ (۲) ہردے اور (۳) وستی

شلوک ۴ ۔ جیسے سمپورن ندیوں کا آشرے سمندر ہے ۔ اسی طرح گُدا ۔ انڈکوش
سیون ۔ ویریہ ۔ گُردے کی نلیوں کے درمیان مُوتر کا آدھار ۔ اور
سھول وستی (کولن) مل کے سمپورن شروتوں کا آشرے ہے اور
جس طرح سُورج کی کرنوں سے سب آکاش ویاپت ہے ۔ اس طرح

اُوپر بتلائے مرموں کے اَبھنتر سروتوں کے دُوارا جسم وِیاپت ہے۔"
اس شلوک میں رشی نے دو اعلےٰ اصولوں کا ذکر کیا ہے (۱) سُمندر میں جیسے سب جل اکٹھا ہوتا ہے۔ اسی طرح جسم کا سارا جل وستی آدی۔ سھتانوں اور گُردوں میں آکر قیام پذیر ہوتا ہے۔
دوسرے یہ کہ آکاش میں جیسے سورج کی کرنیں پھیلی ہوئی ہیں ویسے ہی اس انسانی جسم کے اندر (سروت) نکاس کے لئے دروازے سبھی جگہوں میں پھیلے ہوئے ہیں۔ (مسام وغیرہ)
دسویں ادھیائے میں وستی سِدھی کا اس طرح ذکر کیا ہے۔
شلوک۔ وستی کرم کے سمان (برابر) اور کوئی چکِتسا نہیں۔ کیونکہ وستی کے ذریعے سے جسم جلدی ہی سُکھ سے صاف۔ پاک۔ اور ہلکا ہو جاتا ہے۔ جبکہ کسی قسم کا نقصان تک نہیں ہوتا۔
(۶) مُنشیوں کو طاقت۔ خوبصورتی۔ خوشی۔ کوملتا (نزاکت) اور جسم کے حصوں کی چکنائی جلدہی وستی کرم سے پیدا ہو جاتی ہیں۔
شلوک (۱۲) میں گرم (قابل برداشت) جل سے وستی کرم کرنے کا وِدھان ہے۔ چنانچہ لکھا ہے۔ کسی دھاتو کا ورودھ نہونے کے باعث اور تمام رسوں کی جائے پیدائش جل کا استعمال میں لانا مُناسب ہے۔
گیارھویں ادھیائے میں تحریر ہے کہ پھلوں میں سے کون کون سے پھل کی وستی اچھی ہے۔ اسی ادھیائے کے شلوک ۱۷ میں بتلایا ہے کہ بیماری کی حالت میں۔ ہاتھی۔ اُونٹ۔ گھوڑے۔ گائے۔ بھیڑ اور بکری وغیرہ پالتو جانوروں کا بھی علاج وستی کرم دوارا کرنا ٹھیک ہے۔"

پیارے ناظرین - اِن الفاظ کو پڑھکر آپ چونک اُٹھیں گے میں نے اُوپر عرض کیا تھا - کہ کسی سائنس کی نشو و نما کا بھاری ثبوت ایک یہ بھی ہوتا ہے کہ وہ مختلف صیغوں میں عمل میں لائی جاوے - ذرا غور سے سوچیے - کہ جنگلی جانوروں اور شہر کے پالتو جانوروں کی حالت میں زندگی کے بسر کرنے میں کیا ویسے ہی فرق نہیں - جو گانوں کے زمیندار - اور شہر کے آرام طلب امیروں کی بُود و باش میں پایا جاتا ہے - انسان اپنی خود غرضی اور بسا اوقات لاعلمی سے پالتو جانوروں کو ایسی خوراک بہم پہنچاتا ہے - جس سے وہ بیمار ہو جاتے ہیں ٭

اور جیسے مُنشیوں کے روگوں کی چکِتسا کا وچار رِشیوں نے کیا ہے ویسے ہی پشوؤں کے لئے بھی چکِتسا ہے - خاصکر اس چکتسا کو نشو و نما دینے والا یُدھشٹر کا بھائی سہدیو مشہور ہے - جس کی کتابیں پشوؤں کی بیماریوں کے مُتعلق ملتی ہیں - لیکن چونکہ اصول وہاں بھی وہی کام کر رہا ہے اس لئے رِشی نے پشوؤں کے لئے بھی وستی کرم مُفید بتلایا ہے -

بارھویں ادھیائے کے اندر نہایت ہی ضروری - نازک اور تکلیف دہ مضمون پر وچار کیا گیا ہے - اس ادھیائے میں اُتر وستی کرم کا ذکر ہے - اور رِشی نے سے ستریوں کے گربھ سمبندھی تمام روگوں کا ایک ماتر علاج بتلایا ہے - کسی وچار شیل آدمی سے یہ امر پوشیدہ نہیں کہ خلاف منشا قدرت مستورات کی بُود و باش - اور پُرشوں کے اتیا چار سے آجکل عورتیں بالعموم بہت دُکھی ہیں - سبھی شہروں اور گھروں میں جہاں کہیں آپ ستریاں بیمار پائینگے - اُن میں سے زیادہ حصہ اُن مستورات کا ہوگا جو رِتو کے بگڑنے - اور حیض کی خرابیوں سے تکلیف پائیں - اور عموماً مر جاتی

ہیں۔ ان میں ہی تپ دق زیادہ ہوتا اور عموماً نوجوان استریوں کی اموات زیادہ ہو رہی ہے۔ پرماتما۔ پران رکھشک ویدوں کی بدھی کو پریریں۔ کہ وہ رشی کرت گرنتھوں کے انوسار ان روگوں کو نرمول کرنے کا یتن کریں جس پرکار سے سُشرت میں ستری آرتو روگ (حیض کی بیماریاں) میں اُتر وستی کرم کا بیان ہے۔ ویسے ہی چرک میں تفصیل سے ایک پورے ادھیائے میں ذکر کیا گیا ہے۔ (دیکھو۔ میری بنائی کتاب۔ "ستری روگ چکتسا")

مغربی ڈاکٹروں میں سے ڈاکٹر نکلس ایم۔ ڈی اور ان کی دھرم پتنی نے قریب تین ہزار استریوں کے علاج میں اور خاصکر حیض کے متعلقہ امراض میں اُتر وستی کرم کا استعمال کر کے نہایت مفید پایا ہے۔ چنانچہ وہ اپنی کتاب اساٹرک انتھر دیا لوجی میں جگہ بہ جگہ مستورات کو سادے مگر ٹھنڈے پانی سے ان امراض کے اندر اُتر وستی کرم کرنے کی سفارش کرتے ہیں۔ آپنے لکھا ہے۔

"موتر سہتان اور گربھ آشے (رحم) میں ٹھنڈے پانی سے کی ہوئی اُتر وستی اس قسم کے مفید نتائج پیدا کرتی ہے۔ اندر اچھی طرح سے دھوتی حیض کے خون کی زیادتی کو روکتی۔ اور اُن جگہوں کو تندرست کرتی ہے۔"

آپ نے سینکڑوں استریوں کے سنتان اُتپتی میں سہایتا دیتے وقت بڑی کامیابی اور خوبی سے اُتر وستی کرم کو مفید پایا ہے۔ آپ کا خیال ہے کہ ہر ایک گھر کے اندر مستورات کو اس کا استعمال کرنا سیکھنا چاہئے۔

اس طرح بارہ ادھیاؤں میں چرک کے اندر وستی کرم کا تفصیل سے ذکر ہے۔ علاوہ ازیں اوپر بتلایا جا چکا ہے۔ کہ واگ بھٹ۔ شارنگ دھر۔ چکر دت۔ رسیندر چنتامنی۔ رشی شارنگدھر۔ مادھو ندان۔ بھیشج رتناولی۔ آدی

بہت سے اور ویدک گرنتھوں میں وستی کرم کا ذکر ہے۔ جس کو کسی اور موقعہ پر عرض کیا جاویگا۔

پیارے ناظرین۔ آپ کے سامنے موجودہ زمانہ کے زندہ ڈاکٹروں کی نئی دریافت کا کسی قدر تفصیل سے ذکر کرتے ہوئے میں نے جہاں تک تواریخ سے مدد مل سکی ہے۔ مغرب میں اس عمل کی نسبت لوگوں کی واقفیت کا ورنن کیا ہے۔ آپ نے پڑھا ہوگا۔ کہ مغربی ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ میڈیکل سائنس کا آغاز مصرائیوں اور یونانیوں سے ہوا۔ جبکہ امر واقعہ یہ ہے کہ یونانیوں اور مصرائیوں نے ابتدائی اصولوں تک کو بھی اہل ہند سے سیکھا آپ نے رشی کرت گرنتھوں سے جان لیا ہوگا۔ کہ کوئی بھی صداقت اِن نام نہاد دریافت کنندوں کو ایسی ابتک معلوم نہیں ہوئی۔ جن کا ذکر ہزارہا برس گذرے رشیوں نے بیشتر سے نہ کر دیا ہو۔ ہاں اسقدر اقبال کرنا ہمارا فرض ہے۔ کہ اِن ڈاکٹروں کے طفیل سے رشیوں کے سدھانت اور صداقتیں مغربی دُنیا کو معلوم ہوئی ہیں۔ جیسا اس ایک نئی دریافت کا ذکر ہے۔ ویسے ہی دیگر دریافتوں اور نو ایجاد مسائل کا حال بھی سمجھ لیجئے۔ لیکن جہاں ضرورت ہے۔ کہ اس قسم کے دلچسپ مطالعہ کی جانب چند بےغرض تعلیم یافتہ اصحاب توجہ دیں۔ وہاں سمجھدار اور پڑھے لکھے اصحاب کا فرض ہونا چاہیئے۔ کہ وہ ان اصولوں سے فائدہ حاصل کرنا سیکھیں اور اپنے آپ بال بچوں وستریوں کو بیماریوں سے بچانے کی اس وستی کرم کے ذریعے سے کوشش کریں ؀

# آٹھواں باب

## معدہ کو دھونے کی ترکیب

آپ کو اس وقت تک بخوبی واضح ہوگیا ہوگا۔ کہ ہماری زندگی کا دارومدار اُس خوراک پر ہے۔ جسے ہم روزانہ کھاتے ہیں۔ لیکن اگر وہ ہانڈی جس میں کھانا پکایا جاوے۔ میلی اور غلیظ ہو۔ تو کوئی بھی دانا آدمی عُمدہ سامان کے طیار ہونے کی اُمید نہیں کر سکتا۔

سبزی۔ ترکاری بنانے سے بیشتر جیسے ایک سمجھدار رسویا برتن کو عُمدہ طور سے صاف کر کے آگ پر دھرتا۔ اور سبزی وغیرہ چڑھاتا ہے۔ ایسے ہی سب کو کرنا لازمی امر ہے۔ جو لوگ اس قدرتی اصول کو لاپرواہی سے ٹال دیتے ہیں۔ اور غلیظ معدہ میں غذا پکانا مناسب سمجھتے ہیں۔ وہی مُختلف امراض اور تکالیف معدہ کا شکار بنتے ہیں۔ جب ہمارے ہاتھ۔ پائوں۔ مُنھ اور بدن میلا ہوتا ہے۔ تو ہم اُنہیں صاف اور ذائقہ دار پانی سے دھو ڈالتے ہیں۔ کیونکہ قدُرت میں پاک پانی سے بڑھکر اور کوئی بھی زیادہ صاف کرنے والی چیز نہیں ہے۔ اسی لئے مہرشی منو نے اس صداقت کا ان الفاظ میں پرچار کیا تھا۔ "ادبھر گاترانی شُدھنتی" یعنے پانی سے شریر کے گاتر (اعضاء) شُدھ (پاکیزہ) ہوتے ہیں۔ اور اگر بیرونی جسم کے میلے اور ناپاک ہونے پر اُسے دھویا جاتا ہے۔ تو کیوں اندر کے وہ اعضاء۔ جن تک ہماری پہنچ ہے۔ اسی پاک پانی سے نہ دھوئے جاویں۔

یہ تو ٹھیک خیال ہے۔ کہ ہمیں اندر کی مشین کو غلیظ اور ناپاک نہیں بنانا چاہیئے۔ لیکن امر واقعہ یہ ہے کہ نوّے فیصدی حالتوں میں انسانوں کے اندر خراب اور میلے ہیں۔ جس سے وہ تندرستی اور خوشی جیسی بیش بہا نعمتیں لاعلمی یا غفلت میں مفت لٹا رہے ہیں۔ اور اسی نوّے فیصدی کثیر تعداد کی خاطر زیادہ تر واضح کرنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اُنہوں نے خود قوانین قدرت کی خلاف ورزی سے ایسے بدنتائج حاصل کئے ہیں۔ آپ نے اعضائے ہاضمہ کے بیان سے بخوبی سمجھ لیا ہوگا۔ کہ اس لمبی نہر کے تین حصّے ہیں۔ جن کے لئے راستہ میں دو نہایت ہی نفیس اور مُفید دروازے ہیں۔ ایک پائی لورک آری فس جو معدہ کے عین نیچے ہے۔ دوسرا اِلیوسیکل والو جو چھوٹی آنتوں کے اختتام پر واقعہ ہے۔ اب اگر ہم اس ساری نہر کو گاہ بگاہ صاف کرنا چاہیں تو فرداً فرداً ہر حصّے کو صاف کرنا ہوگا مُشاہدہ سے یہ امر اور بھی واضح ہو جائیگا۔ دیکھئے محکمہ نہر والے ہر سال کس طرح خاص موسموں میں نہر۔ اور رجباہوں کو صاف کرواتے ہیں۔ ایسے ہی ہمیں بھی خاصکر خرابہ اور مٹی کے جمنے پر اس انسانی نہر کو باقاعدہ صاف رکھنے کی ضرورت ہے۔ اِن ہر سہ حصوں میں عجیب قسم کی کاریگری ہے۔ سب سے پہلے معدہ والا اُوپر کا حصہ ہے۔ جو مُنہ سے شروع ہو کر پائی لورک آری فس تک پہنچتا ہے۔ دوسرا حصہ پائی لورک آری فس سے لیکر اِلیوسیکل والو تک جاتا ہے۔ تیسرا بڑی آنتوں یا کولن کا حصہ جسے دستی بھی کہتے ہیں۔ اس تیسرے حصے کو زیادہ وضاحت اور تفصیل سے بیان کرنے کی ضرورت ہے۔ اور اسی کا حال اس کتاب کے مختلف جگہوں میں بیان کیا گیا ہے۔ درمیانی یا دوسرے حصّے کو صاف کرنے کے لئے

قدرت نے ہمیں بہت کم موقعہ دیا ہے - بائبل - اور پینکریاس کی موجودگی ہی
اس حصے کی صفائی کے لئے کافی ہے - اور اگر کبھی ضرورت بھی پڑ جاوے
تو محض جلاب کے ذریعے سے ہی ہم اس حصے کو دھونے کی کوشش کر سکتے
ہیں۔ غالباً یہی وجہ ہے۔ کہ قدرت نے اس حصے پر موٹی جلد کا غلاف
بخشا ہے - نہ کہ ہڈیوں کا پنجر - اور اگر معدہ کے اندر سڑاند پیدا نہ ہو - اور
کولن صاف رہے - تو جگر کا صفرا ہی چھوٹی آنتوں کے اندر کی تمام خرابی کو
رفع دفع کر سکتا ہے - کیونکہ یہی اس کا کام ہے - لیکن جس صورت میں
معدہ سے جوش خوردہ اور بلاہضم شدہ مادے اس جگہ نہ آویں - تو اس حصے
میں کسی خرابی کی گنجائش ہی نہیں +

پہلے حصے کو صاف کرنا ازبس ضروری ہے - بلکہ اس حصے کی صفائی
پر ہماری زندگی کا انحصار ہے - یوں تو سبھی جگہ اور ہر زمانہ میں حسب ضرورت
لوگوں نے اس حصے کو صاف رکھنے کے لئے تجاویز سوچیں - اور عمل میں
لائیں - لیکن ان میں سے مندرجہ ذیل چند وسائل مفید مطلب ثابت
ہونگے +

اول طریقہ - بہت ہی سادہ ہے - جسے ہر ایک مرد و عورت بلا اندیشہ
اطمینان سے استعمال میں لا سکتا ہے اور ہزاروں لوگ اسے جانتے اور
عمل میں لا رہے ہیں - آپ نے مشاہدہ سے دیکھا ہوگا - کہ کسی چھوٹی سی
چھوٹی مشین کو کام میں لانے سے پہلے اسے خاک و خس سے صاف کیا
جاتا - اور تیل دیا جاتا ہے - یہی حالت ہماری ہے - رات کو سو کر جب
علی الصبح ہم اٹھتے ہیں - تو اسی وقت جاگنے پر ہماری مشین اپنا چکر
باقاعدہ شروع کر دیتی [illegible] رفتار ہماری قدرت امدادی کی محتاج

بھی نہیں۔ اس لئے اُٹھتے ہی پہلا کام اس مشین کو صاف اور تر کرنے کے متعلق ہونا چاہئیے۔ رات کو کھا کر جو بِلا ہضم کئے سو جاتے ہیں۔ انہیں لازمی طور پر بدہضمی یا معدہ کی خرابی کا شاکی ہونا چاہئیے۔ لیکن اگر رات کو سونے سے تین گھنٹے کم از کم پہلے کھانا کھا لیا ہو۔ اور وہ ہضم بھی ہو جائے۔ تو بہت سا مواد جسے میوکس کہتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں کی دیواروں سے چسپاں ہو جاویگا۔ اسی مواد کو میل یا مشین کے گرد سے کے نام سے ہم با سانی منسوب کرتے ہیں۔ پس یہ صفائی اُسی صُورت میں ہو سکتی ہے۔ جبکہ مشین باقاعدہ چلنے نہ لگ جاوے۔ اسی لئے سب سے پہلا کام یا پہلا طریقہ اس حصے کی صفائی کے مُتعلق یہ ہونا چاہئیے۔ کہ جاگتے ہی بستر پر پڑے ہوئے پاؤ سے آدھ سیر تک پانی جو رات کا باسی سرہانے دھرا ہو۔ پی لینا چاہئیے۔ جس کے بعد بجائے لیٹنے کے چند منٹوں کے لئے چہل قدمی کی جاوے۔ یہ پانی معدہ میں پہنچکر براستہ وریدوں کے فوراً ہی خون میں داخل نہ ہوگا۔ بلکہ معدہ سے گذرتا ہُوا آنتوں تک کو صاف کرنے میں مدد دیگا۔ اور شوچ بافراغت اور حسب منشا قدرت بر آمد ہوگا۔ علاوہ ازیں اگر دن میں یا شام کے وقت معدہ کو صاف کرنا چاہو۔ تو چونکہ اب معدہ کام کر رہا ہے۔ اس لئے سادہ ٹھنڈا یا ویسے ہی باسی پانی اب کچھ بھی فائدہ نہیں پہنچا سکتا۔ پس اس صورت میں دوسرا طریق گرم پانی پینے کا استعمال کرنا چاہئیے +

دوسرا طریقہ۔ گرم پانی کے استعمال کا ہے۔ غذا کھانے سے ہمیشہ آدھ گھنٹہ کم از کم پہلے اسقدر گرم پانی جو زبان مثل چاء یا دودھ کے برداشت کر سکے۔ تھوڑا تھوڑا گھونٹ کرکے ½ پاؤ کی مقدار میں پینا چاہئیے۔ یہ گرم پانی اس میوکس یا مَل کو جو معدہ کے پردوں اور آنتوں کی دیواروں میں چپٹا

ہوُا ہے۔ دھو ڈالیگا۔ لیکن اگر پانی تھوڑا گرم یا کوسا ہو۔ تو بجائے فائدہ بخشنے کے طبیعت کو رنجیدہ اور بے چین کر دیگا۔ ایسا پانی معدہ میں خارش بڑھا کر قے لاتا ہے۔ جبکہ گرم پانی قے کو روکتا ہے۔ اگر علے الصبح بھی ٹھنڈے پانی کی بجائے اُٹھتے ہی گرم پانی طیار ملے تو زیادہ مُفید ہوگا۔ خاصکر جن اشخاص کو بھوک نہ لگتی ہو یا بدہضمی اور گرانی کی شکایت رہتی ہو۔ اُنہیں ہر روز صبح اور شام ہر دو وقت کھانے سے آدھا گھنٹہ پیشتر اس قسم کا گرم پانی ضرور پینا چاہئے۔ اس میں اُن کا فائدہ اور کلیان ہے۔ شروع میں گرم پانی کا ذائقہ کسی قدر ناقابل برداشت ہوگا۔ اس لئے ذرا سا نمک ملا لیں لیکن چند ہی روز کے اندر گرم پانی ذائقہ دار اور طبیعت کے مُوافق معلوم ہونے لگے گا۔

جیسا کہ اوپر بتلایا جا چکا ہے۔ گرم پانی کا اثر معدہ پر یہ ہوتا ہے کہ وہ چپٹے ہوئے مُیوکیس کو ڈھیلا کر کے ہٹاتا۔ معدہ کو دھوتا۔ اور اس مواد کو ہمراہ لے جاتا ہے۔ بلکہ معدہ کو تیزی سے آنے والی خوراک کے ہضم کرنے کے لئے طیار کر دیتا ہے۔ آدھے گھنٹے کے اندر گرم پانی معدہ اور آنتوں سے گذر جائیگا۔ اور تمام مواد کو ہمراہ لے جاویگا۔ جس سے معدہ صاف اور خوراک کو بخوشی قبول کرنے کے قابل ہو جائیگا۔ علاوہ ازیں یہ گرم پانی جسم کی حرارت میں کسی قدر ضرور مدد دیگا۔

تیسرا طریقہ۔ شیر گرم یا کوسے پانی کے استعمال کا ہے۔ یہ طریقہ بعض بیماریوں یا ایسی ضروریات کے موقعہ پر استعمال کیا جاتا ہے۔ جب کھٹے ڈکار آویں۔ یا معدہ میں خوراک جوش زن ہو۔ اور اُس میں سڑاند نمودار ہو جاوے جن لوگوں نے سرکہ کی سڑاند یا پنیر وغیرہ کی بناوٹ کو دیکھا ہے۔ وہ بتلا سکتے

ہیں ۔ کہ دیر تک ایک ہی حالت میں بلاکسی تبدیلی کے مادے کا بڑا وبھاری سڑانڈ
پیدا کر دیتا ہے ۔ ایسے موقعوں پر بیرونی سڑانڈ والی بہت سی چیزیں بھی جب
قابل استعمال نہیں رہتیں ۔ تو اندر کی سڑانڈ سے پیوستہ غذا کی کیا کیفیت
ہوگی ۔ ان صورتوں میں مواد کو خارج کرنا ہی مناسب ہے ۔ تاکہ وہ سڑانڈ
آنتوں میں پہنچکر اور خرابی پیدا نہ کر دے ۔ جنہیں اس قسم کی بدہضمی ہے ۔
بدقسمتی سے غذا کھاتے ہی اُن کے معدہ میں جلن اور درد شروع ہو جاتا
ہے ۔ یہ درد ظاہراً سڑانڈ کا نشان ہے ۔ اس مواد کے نکالنے کو قے لانا
یا ومن کرم کہتے ہیں ۔ قے لانے کے لئے بھی کئی ادویات کا استعمال کیا
جاتا ہے ۔ لیکن اگر احتیاط سے کام لیا جاوے ۔ تو پانی ہر صورت میں کامیاب
ہو سکتا ہے ۔ اگر کوسا پانی پلایا جاوے ۔ تو معمولی صورتوں میں معدہ کے
اندر بےچینی اور گھبراہٹ پیدا ہو جائیگی ۔ اور معدہ اس خوراک کو باہر
پھینک دیگا ۔ یہ طریقہ قے لانے کا مؤثر اور زیادہ مفید ہے ۔ جب معدہ
میں مواد کے ٹھوس ہونے کے باعث یہ عمل قے لانے میں کامیاب نہ ہو ۔
تو پہلے ٹھنڈے پانی یا برف کا ایک گلاس بھر کر پی لیں ۔ بعدہ یہی کوسا
پانی آہستہ آہستہ پیتے جاویں ۔ جوش پیدا ہو کر فوراً قے ہو جاویگی ۔ اگر پانی
اس طرح ایک سیر سے بھی زیادہ پیا جاوے ۔ تو بھی ڈرنے یا گھبرانے کی
ضرورت نہیں ۔ یہ پانی تمام بمعہ اُس مواد کے جو اندر خرابی کر رہا ہے باہر
آجائیگا ۔ اس سے معدہ بالکل صاف اور خالی ہو جاتا ہے ۔

چوتھا طریقہ ۔ گیھٹیر کے استعمال کا ہے ۔ یہ طریق آجکل ایلوپیتھی
میں مروج ہے ۔ لیکن چونکہ کسی قدر دقت طلب ہے ۔ اس لئے عموماً
ڈاکٹروں ہی سے عمل میں لایا جاتا ہے ۔ ایک نرم ٹیوب (نلی) حلق سے

معدہ تک پہنچا دیجاتی ہے۔ حلق سے اوپر کی جانب اس ٹیوب سے
ایک جھلنی سی لگی رہتی ہے۔ جس کے ذریعے نمکین لیکن گرم پانی کا (½)
نصف پائنٹ اندر پہنچا دیا جاتا ہے۔ اس کے بعد اگر اسی جھلنی کو
سطح زمین کی جانب جھکا دیا جاوے۔ تو سائفین کے اصول پر معدہ کے
مواد باہر خارج ہو جاتے ہیں۔ اور اگر پانچ سات بار یہ عمل کیا جاوے
تو معدہ بالکل صاف ہو جاتا ہے۔ اگرچہ یہ طریق اس قسم کا خطرناک
یا تکلیف دہ نہیں۔ جیسا کہ ظاہراً معلوم ہوتا ہے۔ لیکن اس میں شک
نہیں۔ کہ خود عمل میں لانے سے بیشتر عامل کو چند بار سیکھنے کی ضرورت
ہوتی ہے۔

پانچویں طریقے کے اندر بہت سے اور وسائل شامل کئے جا سکتے
ہیں۔ ان سب میں سے آسان داتون کا طریق ہے۔ بھارت ورش میں
یہ رواج سبھی جگہ موجود ہے۔ علے الصبح نہانے سے پہلے عموماً یہاں لوگ
داتون سے دانت اور منہ صاف کرتے ہیں۔ اور تجربہ کار آدمی معدہ
تک کی غلاظت یا ٹیوکس کو اسی داتون سے نکال پھینکتے ہیں۔ لیکن اس
وشئے کی جانب بھی ہٹھ یوگ والوں نے بڑی توجہ دی ہے۔ ان کا داتون
معمولی داتون نہیں ہوتا۔ بلکہ وہ اسے حلق سے گذار کر معدہ تک پہنچاتے
ہیں۔ جس سے سبھی مل خارج ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے معدہ سے گذر کر
وہ آنتوں تک کو دھوتے ہیں۔ چنانچہ داتون۔ دھوتی کرم۔ اور نیولی کرم
وغیرہ ان طریقوں میں سے بہت مفید ہیں۔ لیکن کھیتیٹر کے استعمال کی
مانند ان کا استعمال بھی مبتدی کے لئے بہت مشکل اور خطرناک ہے۔ ان
طریقوں کے استعمال کے لئے سیکھنے کی ضرورت ہے۔ دھوتی کرم میں ایک

باریک کپڑا جو چھ انچ سے زیادہ چوڑا نہ ہو۔ بھگو کر نگلا جاتا ہے۔ اور جب وہ معدہ میں پہنچ جاوے۔ تو معدہ کو ہلایا جاتا ہے۔ جس سے مواد اُس کپڑے سے لپٹ جاوے۔ اس کے بعد کپڑا باہر کھینچ لیا جاتا ہے۔ اس سے بھی معدہ صاف اور خالی ہو جاتا ہے۔ لیکن اس قسم کے طریقوں کو معمولی دُنیادار آدمی آسانی سے عمل میں نہیں لا سکتے۔ اس لئے اگر وہ معدہ کی خرابی میں اسے صاف کرنے کے لئے پہلے اور دوسرے طریقہ کو عمل میں لاویں۔ تو نہایت مُفید ثابت ہونگے۔ جبکہ تندرُستی کی حالت میں ٹھنڈے اور باسی پانی کا علے الصبح چارپائی پر بیٹھے بیٹھے ہی روزانہ استعمال کرنا مُفید اور صحت بخش اثر رکھیگا۔ باقی طریقوں سے عمدہ واقفیت بھی حسب ضرورت مُفید مطلب ثابت ہو گی۔

ہٹھ یوگ میں جیسا کہ اوپر بیان کیا جا چُکا ہے۔ معدہ اور اعضائے ہاضمہ کی صفائی پر بہت زور دیا گیا ہے۔ اور جس اعلے خیال کو لیکر یوگ کے سادھن مقصُود تھے۔ وہ بھی اِن ہی قسم کے طریقوں کے باعث بالعموم نظر انداز کیا جاتا ہے۔ چھوٹی اور بڑی آنتوں کی صفائی کے طریقے بھی بہت سے اُنھوں نے تجویز کئے ہیں۔ تفصیل کے لئے دیکھیے ہٹھ یوگ پرویپکا۔ چھوٹی آنتوں کو عموماً دھوتی کرم سے ہی وہ صاف کرتے ہیں۔ اس دھوتی کو وہ ایلیہ سیکل والو تک پہنچاتے اور پانی سے پیٹ کو خوب متھ کر باہر نکالتے ہیں۔ بعض اوقات بڑی احتیاط سے وہ چھوٹی آنتوں کو باہر نکال ڈالتے اور خوب دھو کر اندر ڈال دیتے ہیں۔ ویسے تو یہ طریق بہت خطرناک ہے۔ لیکن اس قدر اس کا رواج ہے۔ کہ بعض نٹ۔ بداری اور بازیگر محض پیسہ کمانے اور تماشہ کی خاطر اپنی چھوٹی

آنتیں مُنھ کے راستے سے باہر نکال اور لمبی کر کے اپنے حاظرین کو دکھلاتے ہیں۔ نیوُلی کرم بھی ایک مُفید طریق ہے۔ بعض اوقات اس طریق سے یوگی یا عامل بُہت سی تکالیف سے بچ جاتے ہیں۔ مہرشی دیانند جی سرسوتی کو گنگا کے کنارے انوپ شہر کے قریب جب پان میں زہر ملا کر دی گئی۔ آپ نے بہت سا پانی پیکر نیوُلی کرم سے تمام اندر دھوڈالا۔ اور پان اُس کی زہر کو خارج کر دیا۔ جس سے زہر کے خطرناک اثرات سے بالکل رہائی ہوگئی۔

پیارے ناظرین۔ اس وقت تک ہٹھ یوگ کی وِدھی جاننے والے ان تمام قسم کے طریقوں کو عملاً جانتے اور استعمال میں لاتے ہیں۔ روحانی طاقتوں کی نشو و نما۔ اور ترقی سے پیشتر جسم کو تمام فضول اور خلاف منشا قدرت مواد سے صاف و پاک کرنے کے خیال سے اس مضمون پر اس سائنس کے جاننے والوں نے زیادہ توجہ دی ہے۔ معمولی تکالیف سے لیکر سخت قسم کی امراض تک کے لئے وہ لوگ ان ہی وسائل کو کام میں لاتے اور کامیاب ہوتے ہیں بدقسمتی سے یہ تمام طریقے ان ہی عاملوں اور سادھوؤں تک محدود ہیں۔ اور عوام ان سے تقریباً ناواقف اور بے خبر پائے جاتے ہیں۔

معدہ اور اعضائے ہاضمہ کے مُتعلقہ صفائی کرنے کے جہاں بہت سے طریقے بھارت ورش میں ہزارہا برس سے رائج ہیں۔ وہاں وہ لوگ ہٹھیل آنتوں یا بڑی انتڑیوں کو دھونا اور صاف کرنا بھی جانتے ہیں۔ ویدک چکتسا کے مُطابق وہ اس وِدھی کو وستی کرم کے نام سے منسوب کرتے ہیں۔ لیکن وہ کسی پچکاری وغیرہ کا استعمال نہیں کرتے۔

یاد رہے کہ اس قسم کے عامل جنگلوں میں رہتے اور تمام جسمانی ضروریات کو کم کرتے ہوئے روحانی ترقی کے لئے کوشاں ہوتے ہیں۔ اس لئے سادھو

اس کرم کے لئے بھی سامان اور سادھن کی ضرورت کو عملاً ہٹا دیا ہے۔ انہیں
معلوم ہوتا ہے اور نسلاً بعد نسلاً دیگر عملی کاموں کی مانند وہ سیکھتے سکھلاتے
چلے آتے ہیں۔ کہ ہمارے جسم کے دونو جانب وائیں اور بائیں گُردے کے
پیچھے اور بغل کے عین نیچے۔ لیکن کولہے کی ہڈی کے اوپر ایک ایسی ناڑی
ہے جسے باقاعدہ دبانے سے دُھکنی کا سا کام لیا جا سکتا ہے۔ اور عامل
پانی یا دریا سے میں کھڑا ہو یا بیٹھ کر گُدا کے ذریعے کافی مقدار پانی کی کشید
کر سکتا ہے۔ اور دریا سے سے باہر آکر چند منٹ تک اُس جل کو روکتا اور
دُور فاصلہ پر جا کر شوچ پھرتا ہے۔ یہ ترکیب اور عمل بعض عامل لکھتے ہیں۔
کہ صرف پندرہ روز کے اندر سیکھی جا سکتی ہے۔ ہٹھ یوگ کے جاننے
والوں میں اس کرم کا اتنا پرچار ہے کہ ہزاروں میں شائد ہی کوئی ایسا
عامل ملے۔ جو اس کرم سے ناواقف ہو۔ نہ معلوم ہٹھ یوگ کا پرچار اس
دیش میں کب سے ہوا۔ لیکن اس میں شک نہیں۔ کہ ضرور ہی اس کا
پرچار راج یوگ کے بعد ہوا ہوگا۔ جس کی مُستند کتاب پتنجلی رشی کرت
یوگ درشن ہے۔ اس میں ہٹھ یوگ کی کریاؤں کا کہیں ذکر نہیں۔ ہاں۔
ٹیکا کاروں نے کہیں کہیں ہٹھ یوگ کا ذکر کیا ہے۔ اس سے صاف
ظاہر ہے کہ اس کا پرچار بعد میں ہُوا۔ لیکن ممکن ہے۔ کہ جسمانی حفاظت
کے خیال سے عملی صورت میں یہ طریقے بہت ہی پُرانے زمانے سے چلے
آتے ہوں۔ مگر چونکہ عوام اس سے مُستفید نہیں ہو سکتے۔ اس لئے وستی
کرم کا ذکر تفصیل سے کیا جاتا ہے +

# نواں باب

## وستی کرم

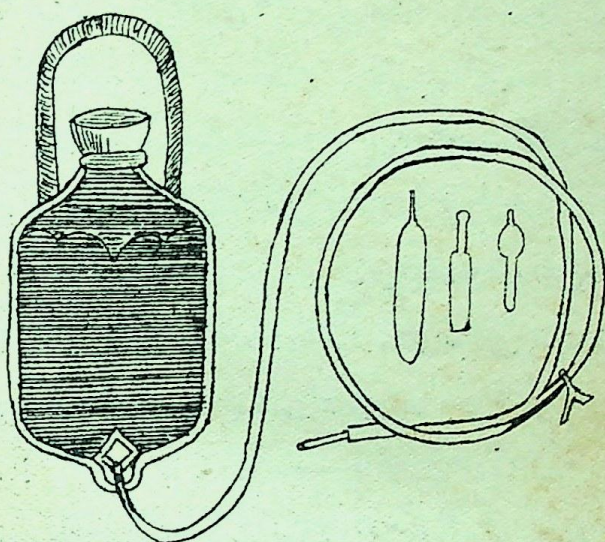
پیارے ناظرین۔ اگر آپ نے ابتدا سے اس کتاب کو غور سے پڑھ لیا ہے۔ تو آپ اب اس عمل کو بغیر کسی ہدایت کے کر سکتے ہیں۔ لیکن محض سہولیت کے خیال سے اسی مضمون کے متعلق اس باب میں مختصراً ذکر کیا جاتا ہے۔ تاکہ عامل کو کسی قسم کا شک یا تامل نہ ہو۔

## وستی کرم کے لئے سامان

ویدک چکتسا کے مطابق وستی کرم میں جل اور اوشدھیاں دونو دی جاتی ہیں۔ اس لئے ضرورت کے مطابق وستی کرم کا جو سامان رشی کرت گرنتھوں میں بتلایا گیا ہے - وہ یہ ہے۔ کہ مضبوط ملائم۔ اور صاف چمڑے کا تھیلا سا بنایا جاوے جو نسبت چوڑائی کے لمبا زیادہ ہو۔ اُس کا ایک سرا وستی کے ساتھ باندھا یا سیا جاوے۔ وستی کا نیتر (اندر لیجانے والا حصہ) اگاؤ دُم ہو۔ چاہیے۔ دھاتو۔ ہاتھی دانت یا نفیس کسی لکڑی کا ہی بنا ہو۔ جل یا ادویات مناسب حسب ہدایت تیار کر کے وستی میں بھر دیجاویں۔ اور چمڑے کے تھیلے والے بیرونی منہ کو ملا کر مضبوط باندھ دیا جاوے۔ پھر وستی کے نیتر کو مناسب موقعہ پر پہنچا کر دوسرا آدمی یا

ویداس اوشدھی کو زور سے دباوے۔ اور تمام کاڑھا وغیرہ وستی تک پہنچاوے

مگر موجودہ زمانہ میں اس کا پرچار نہیں۔ اور چونکہ یہ ترکیب محنت طلب ہے۔ اور ممکن ہے کہ طالبان صحت اس سے ٹھیک فائدہ نہ اُٹھا سکیں۔ اس لئے دقیق مضمون کو فی الحال نظرانداز کرتے ہوئے ایک نہایت ہی آسان ترکیب کا ذکر کیا جاتا ہے۔ جس سے انو ورسن وستی یعنے جل دورا اندر صاف کیا اور دھویا جا سکے۔ اور اس کے لئے جو سامان مغربی ڈاکٹروں نے استعمال کیا ہے۔ وُہی اس مطلب کے لئے مفید ہو سکتا ہے۔ لیکن اس سامان سے کاڑھا وغیرہ اشیاء کسیقدر دِقت سے استعمال کی جا سکینگی۔ اور غالباً ویسا ہی سامان حسب موقعہ اور ضرورت طیار کرانے کی ضرورت پڑے۔ جیسا کہ شاستروں میں بتلایا گیا ہے۔

وستی کرم کے سارے سامان کو فونٹین سیرنج یا ڈُوش کہتے ہیں۔ انکی بہت سی قسمیں ہیں۔ لیکن جو شکل ذیل میں دی گئی ہے۔ ایسے فونٹین سرنج عموماً بڑے بڑے سوداگروں سے مبلغ ۵ سے لیکر ۱۶ تک کی قیمت کی مل سکتی ہیں۔ اِن کی قیمت کا فرق ربڑ وغیرہ سامان کے معمولی یا عمدہ ہونے کے لحاظ سے دیکھا جاتا ہے۔ انگریزی کارخانوں میں اوسطاً یہ سرنج چھ سات روپیہ میں مل سکتی ہے۔ لیکن منیجر وشنو اوشدھالیہ ڈپو۔ راجہ بازار۔ راولپنڈی سے آپ کو اچھا مکمل سٹ معہ ہدایات ضروری کے مبلغ ۵ روپیہ میں دستیاب ہو سکیگا۔ کیونکہ ہماری پریرنا سے منیجر مذکور نے خاص کاریگروں سے ایک کافی تعداد کے منگواتے اور طیار کروانے کا بندوبست کر لیا ہے۔ اس پورے سٹ کے اندر حسب ذیل سامان ہوگا۔

## وستی نیتر

جس میں پُرش یستری کے کولن کو دہونے ۔ اور ستریوں کے گربھ آشئے
ومسانہ دہونے کا مکمل سامان ہے

**ملنے کا پتہ:۔ منیجر ۔ وشنو اوشدھالیہ راولپنڈی**

**شہر**

ڈبل ٹین کا بھبکا۔ یہ بوتل نما بھبکا مضبوط ڈبل ٹین کا بنا ہے۔ اس کی شکل نصف دائرہ نما ہے۔ چوڑائی قریباً ۴ انچہ۔ جبکہ قریباً ایک فٹ کے لمبا یا اونچا ہے۔ اس کے اندر ½ گیلن یا ۲ سیر کے قریب پانی آسکتا ہے۔ اس میں پانی وستی کرم کے لئے بھر دیا جاتا ہے۔ نیچے کی جانب ایک چھوٹی سی نالی بنی ہے۔ جس سے پانی ربڑ ٹیوب میں پہنچتا ہے۔ بازاروں میں سرنج عموماً نصف گیلن یا دو کوارٹ پانی کی ملتی ہے۔ خریدتے بار اس امر کا لحاظ رکھنا ضروری ہے۔

ربڑ۔ جتنے فونٹین سرنج سستے ملتے ہیں۔ عموماً ان میں بھاری نقص یہ ہوتا ہے۔ کہ دوکاندار سستے قسم کی ربڑ استعمال کرتے ہیں۔ جو دو چار ماہ کے اندر ہی استعمال کرنے سے پھوٹ جاتی ہے۔ اور کئی جگہوں سے پانی ٹپکنے یا بہنے لگتا ہے۔ اس لئے ربڑ کے دیکھنے اور خریدنے میں خاص کر احتیاط کی ضرورت ہے۔ معمولی ربڑ ۱۲ر گز سے لیکر ۵ر گز تک مل سکتی ہے۔ لیکن اچھی ربڑ ۵ر سے لیکر ۸ر گز میں ملتی ہے۔ وستی کرم کے سامان کے لئے ۶ سے ۸ فٹ تک ربڑ درکار ہوتی ہے۔

پیچ۔ سیاہ آبنوس کی لکڑی کا بنتا ہے۔ اور قریب دو انچ کے لمبا ہوتا ہے اسکے دونوں جانب گول مڑے ہوئے کنارے ہیں۔ تاکہ ربڑ ان پر چڑھائی جاسکے۔ درمیان میں ایک جانب اوپر سے اٹھا ہوا پیچ بنا ہے اسکے بھی دو کنارے ہیں۔ یہ پیچ اسی اصول پر بنایا گیا ہے۔ جیسا کہ شہروں میں پانی کے نلکوں کا دیکھا جاتا ہے۔ اس سے راستہ کو زیادہ۔ کم یا بالکل کھول اور بند کرسکتے ہیں۔ اگر اس پیچ کو مروڑ کر اس کے دونوں کناروں کو پیچ کی لمبائی کے متوازی کر دیں۔ تو درمیان کا سارا

سُوراخ کھُل جاتا ہے۔ اور جس قدر ٹیڑھا کرتے جاویں۔ اُسی قدر یہ سُوراخ بند ہوتا جائیگا۔ عمُودی لائین کی شکل میں بالکل بند ہو جائیگا

سخت ربڑ۔ دوسرا سفیدی مائل مضبوط ربڑ کا ایک علیحدہ حصہ ہے۔ اسکی لمبائی ۳ یا $3\frac{1}{2}$ انچ کے قریب ہے۔ یہی حصہ پیچ اور نیتر کو ملاتا ہے + بعض دفعہ نیتر اور پیچ کے کنارے پیچدار ہونے سے اُسکی ضرورت نہیں پڑتی

نیتر۔ سنسکرت میں نیتر کے معنی لے جانے والے کے ہیں۔ انگریزی بھاشا میں اس حصے کو نازل کہتے ہیں۔ یہ بھی آبنوس کی سیاہ لکڑی سے بنتا ہے۔ ہر سٹ کے ہمراہ دو نیتر دیئے جاتے ہیں۔ چھوٹا نیتر قریباً $2\frac{1}{2}$ انچ لمبا۔ اور گاؤدم ہے۔ اس میں مٹر کے دانے کے برابر سُوراخ ہے۔ اور تین برس کے بچے سے لیکر نوجوان پُرش ستری۔ اور بوڑھوں سبھی کے لئے یکساں استعمال کیا جا سکتا ہے۔ جبکہ بڑا نیتر اگر نوجوان پُرش ستری استعمال کریں۔ تو سگمائیڈ فلکسچر تک پہنچتا ہے۔ اس کی لمبائی تقریباً پانچ انچ ہے۔ لیکن زیادہ تر مستورات کے لئے مخصوص ہے جس کا ذکر اُتروستی میں آچکا ہے۔ اسی سے گربھ آشے کو دھویا جاتا ہے +

جس وقت یہ سارا سٹ آپ کے پاس آجاوے۔ تو مندرجہ ذیل طریق سے اس سٹ کو جوڑ دیجئے۔ پانی کے بھبکے کے باہر جو نلی بنی ہے۔ اس کے اُوپر احتیاط سے ربڑ کا ایک حصہ چڑھا دیویں۔ اور اس ربڑ کی پوری لمبائی کے بعد پیچ کو اُس طرف جوڑ دیں جو ایک کنارے سے موٹا اور گول ہو۔ دوسری طرف کے لئے جب اس ربڑ کے ہر دو کناروں سے پیچ اور پانی کا باقاعدہ تعلق قائم ہو جاوے۔ تو چھوٹی ربڑ جو کسی قدر سخت اور سفیدی مائل

رنگت کی ہے۔ کا ایک کنارہ پیچ پر اور دوسرا کنارہ نیتر کے ایک طرف ملا
دیویں۔ چھوٹے بڑے دونو نیتروں کے اندر ربڑ کا حصہ داخل کیا جائیگا۔
چونکہ یہ کنارہ سخت ہوتا ہے۔ اور لکڑی کا سوراخ نسبتاً اندر سے تنگ
ہوتا جاتا ہے۔ اس لئے ذرا سا دبلنے سے وہ مضبوطی سے چپٹ جاویگا۔
اگر چھوٹا نیتر استعمال کیا جاوے اور سوراخ بھی پورا کھلا ہو۔ تو پانی زور سے
دھارا باندھ کر پہنچیگا۔ جبکہ بڑے نیتر کے اندر پانچ یا چھ سوراخ ہوتے ہیں۔
جن سے فوارے کی مانند پانی پھیلکر اندر پہنچیگا۔ پانی کا جلدی یا آہستہ پہنچنا
نلکے کی سطح کی اونچائی پر منحصر ہے ؛

اب تمام سامان طیار ہوگیا۔ ایک علیحدہ۔ چھوٹے مگر ہوادار کمرے میں
چلے جائیے۔ وہاں ایک چارپائی رکھ لیں۔ چارپائی سے ۴ فیٹ سے لیکر
۶ فیٹ کی بلندی تک دیوار میں ایک لوہے کا پیچ یا میخ گاڑ دیں۔ اور
ٹین کے کھبکے کو اس کے ساتھ لگا دیں۔ آپ جانتے ہیں کہ قدرت میں یہ
قانون سب جگہ کام کر رہا ہے۔ کہ پانی اپنی سطح سے نیچے کی جانب بہتا ہے
ضرورت ہے کہ آپ کولن میں پانی کشید کریں۔ اس لئے اگر نلکے کو اپنے بیٹھے
کی سطح سے کسی قدر اونچا رکھکر اس کا تعلق جوڑ دیں۔ تو پانی اندر داخل ہونا
شروع ہو جائیگا۔ لیکن جس قدر اونچائی سے پانی آتا ہے۔ اتنا ہی وہ
جلدی اور تیزی سے گرتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ پانی کے نلکے کو اونچا دیوار
سے لٹکانے کی ہدایت ہے۔ چار فیٹ کی اونچائی سے پانی جس قدر تیزی سے
اندر داخل ہوتا ہے۔ پانچ یا چھ فٹ کی اونچائی سے وہ اور بھی تیز ہو کر
نیچے بہیگا۔

# ترکیب استعمال

کمرہ کے اندر جس میں روشنی اور ہوا کی آمدورفت ہو۔ چارپائی بچھا کر ایک معمولی سرہانہ سر کے نیچے رکھ دائیں کروٹ لیٹ جاویں۔ اور بائیں ہاتھ سے وستی کے نیتر کو گدا ہیں رکھ لیں۔ لیکن یاد رہے کہ داخل کرنے سے پہلے ایکبار ہوا کو خارج کر لینا چاہیئے۔ تاکہ نالی سے پانی باقاعدہ کشید کرنے میں دیر نہ ہو۔ جن اشخاص کو عموماً قبض رہتی ہے۔ اُن کے پٹھے زیادہ تنگ اور کھچے ہوئے رہتے ہیں۔ اس لیئے ممکن ہے کہ ایسی حالتوں میں چھوٹے نیتر کے داخل کرنے میں بھی کسی قدر درد یا تکلیف سی معلوم ہو۔ انہیں چاہیئے کہ وہ اس نیتر کو پانی۔ گھی یا تیل سے ذرا تر کر لیں۔ یہ شکایت رفع ہو جائیگی۔ اگر گدا ہیں نیتر کے پہنچانے سے پہلے پیچ کھول کر ہوا جو ربڑ کی نالی میں بھری ہے خارج کر دیجاوے۔ تو ہوا کے نکلتے ہی زور سے پانی بہنے لگیگا۔ اِسے فوراً بند کر دیں۔ اور جس وقت نیتر اندر پہنچ جاوے اُس پیچ کو کھول دیویں۔ دو چار سیکنڈ کے اندر ہی پانی داخل ہوتا ہوا معلوم دیگا۔ جبکہ دو کوارٹ پانی کو کشید کرنے میں ۱½ منٹ سے زیادہ وقت درکار نہیں۔ جونہی پانی نلکے میں سے ختم ہوگا۔ وہاں ہوا کی آواز آئیگی۔ سمجھ لیجئے عمل ہو چکا۔

یہ پانی گدا کے پٹھوں سے گذرتا ہوا سگمائیڈ فلکسچر کے چکروں یا بلیوں میں پہنچیگا۔ اسی جگہ میں تو خارج کرنے کے لئے مواد آکر جمع ہوتا ہے۔ اس لئے اِسے ایک چھوٹا تالاب سا تصور کیجئے۔ اس کے اندر عموماً ایک پائنٹ سے ایک کوارٹ تک پانی جمع ہوسکتا ہے۔ اگر پانی کی مقدار ایک کوارٹ سے

زیادہ کشید نہیں کی گئی۔ تو وہ پانی جس قدر مل یہاں جمع ہوگا۔ اُسی کو ہمراہ لیکر باہر واپس آجائیگا۔ لیکن اگر قبض زیادہ یا دیر سے موجود ہو۔ تو جسقدر پانی کو بلبوں کے اندر وارد ہونے میں مل کی موجودگی کے باعث رُکاوٹ سی ہوگی۔ اسی کو میٹھا سا درد سمجھ لیجئے۔ لیکن اس قدر خفیف اور اتنے کم عرصہ کے لئے یہ شکایت ہوتی ہے۔ کہ ادھر خیال پیدا ہوا۔ اُدھر رفع دفع ہوگیا چند منٹوں تک پہلے پہل اس قسم کی جدوجہد رہتی ہے۔ جس قدر پانی مل یا مواد کے ساتھ ملتا جائیگا۔ اُسی قدر جلدی شوچ کی حاجت ہوگی۔ اگر آپ اپنی قوت ارادی کو استقلال سے کام میں لا سکتے ہیں۔ تو دو چار منٹ کے لئے اسی حالت میں چارپائی پر پڑے پڑے دائیں سے بائیں کروٹ بدلیں۔ بعدہٗ اُٹھکر بیٹھ جاویں۔ بیٹھتے ہی شوچ کی حاجت زور سے ہوگی۔ شوچ کے وقت اس امر کا لحاظ رکھیں کہ جیسے پانی کو اندر کی تہوں میں گھسنا پڑا تھا۔ اب وہی پانی ویسے ہی تہوں سے یکے بعد دیگرے اپنا اپنا مل باہر لائیگا۔ جس سے حسب معمول سے کسی قدر زیادہ وقت صرف ہوگا۔ جب بالکل حاجت رفع ہو جاوے۔ تو اُٹھ بیٹھیں۔ لیکن ۵-۱۰ منٹ بعد خفیف سی حاجت پھر محسوس ہوگی۔ اس بار دوبارہ شوچ جانے کی چنداں ضرورت نہیں۔ مُبتدی پہلے دن آسانی سے دو بار یہ عمل کر سکتا ہے۔

خیال رہے کہ اس وستی کرم سے جسقدر فوائد منظور ہیں۔ وہ تبھی حاصل ہونگے جب ہم یہ سمجھ لیں کہ ہمارا اُدیشا اس کرم سے کولن کو صاف کرنے یا پانچ فیٹ لمبے بڑی آنتوں کے سارے راستہ کو دھونے سے ہے۔ جسکے اندر مدت دراز سے فاسد مواد اکٹھے ہو رہے ہیں۔ اس واسطے جب تک

پانی کی کافی مقدار اندر کشید نہ کی جاوے۔ جس سے سارے چکروں اور تہوں
کے اندر جمے چپٹے اور سوکھے ہوئے مواد کو وہ پانی تر کر اور اُن کی جگہ سے
ہلا کر اپنے ساتھ باہر نہ لاوے۔ تب تک پُوری پُوری کامیابی نہیں ہو سکتی
لہٰذا دو چار بار استقلال سے اس عمل کے کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر صبح ۶ یا ۷
بجے پہلی بار وستی کرم کیا ہو۔ تو دوسری بار شام کے ۴۔ ۵ بجے یا کھانا کھانے
کے چھ گھنٹے بعد پھر اس عمل کو کریں۔ لیکن اس بار آدھ سیر یا تین پاؤ پانی
ڈالیں۔ اس سے اور بھی جلدی شوچ کی حاجت محسوس ہوگی۔ کیونکہ پانی کی
مقدار زیادہ ہے۔ اور وہ سب سگمائیڈ فلکسچر کے اندر جمع ہو گیا ہے جہاں
مواد سے ملکر حاجت کسی قدر زیادہ زور سے محسوس ہوگی۔

لیکن اگر قوت ارادی سے دو چار منٹ کے لئے روکا جاوے۔ تو یہی
پانی سگمائیڈ فلکسچر سے گذر کر بڑی آنتوں کی طرف روانہ ہوگا۔ اور پہلے جو
درد جلدی جلدی محسوس ہوتا تھا۔ اب کسی قدر دیر بعد معلوم دیگا جس سے
آپ اپنے اندر استقلال سے زیادہ عرصہ تک روکنے کا مضبوط خیال پاوینگے
اس بار فاسد اور بدبُودار مواد کا زیادہ مقدار میں خارج ہونا آپ کو یقین
دلا دیگا۔ کہ جب تک تمام حصہ زیادہ پانی کی مقدار سے صاف اور پاکیزہ
نہیں ہوتا۔ تب تک یہ آنتیں پُورے اطمینان سے اپنا منصبی کام کرنے
کے لائق نہیں ہو سکتیں۔ اس بار ضرور مواد زیادہ خارج ہوگا۔ یہ اس لئے
کہ اندر مواد جم رہا تھا۔ لیکن آپ دھیان رکھیں کہ اس حالت میں پہنچکر
زیادہ استقلال سے اس وستی کرم کو کرنے کی ضرورت ہے۔ کیونکہ اس قدر
عمل کرنے سے مُدت دراز کا رُکا ہوا مواد کسی قدر اپنی جائے سکونت
سے ہل گیا ہے۔ اور جب تک اس غیر ضروری مل کو باہر نہیں پھینکا جاویگا

تب تک پہلی بار کے لئے بھی آپ کا کولن صاف نہیں ہوا۔ افسوس تو یہ کہ اس قسم کے کولن کی موجودگی میں بیرونی امراض جو محض اسی کے نتائج ہیں۔ کا بالعموم علاج کیا۔ اور کروایا جاتا ہے۔ اس خیال کی ذیل کے امر واقعہ سے کسی قدر زیادہ توضیح ہو جائیگی۔

جون ۱۹۰۴ء میں ایک ۲۵ سالہ نوجوان ملازم ہردوار میں بخار سے بیمار پڑ گیا۔ بارہ دن تک اس کا لگاتار علاج کیا گیا۔ لیکن اس کے مرض میں کچھ بھی کفایت نہیں ہوئی۔ بارھویں دن میں نے جب اُسے دیکھا اس کا چہرہ زرد۔ زبان میلی۔ سفید اور لکیر دار پائی۔ بخار ہر وقت چڑھا رہتا تھا۔ کھانا کئی دن سے نہیں کھایا تھا۔ جب میں نے حالات دریافت کئے تو بتلایا۔ کہ بارہ دن سے شوچ کی حاجت ہی نہیں ہوئی۔ سخت قبض میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر نے بتدریج چھ بار جلاب دیئے ہیں۔ کسی سے شوچ نہیں ہوا۔ اب ڈاکٹر صاحب کہتے ہیں کہ خود بخود حاجت رفع ہو جائیگی۔ میں نے معلوم کر لیا۔ کہ کولن سخت خرابی میں مبتلا ہے۔ مریض کو بہت کچھ تسلی دی۔ اور بڑی دقت سے اپنے دوست کے ہاں سے اپنے مکان پر اُسے منگوایا۔ وہ سنیچر کا دن تھا۔ میں نے اس کی حالت دیکھکر وہیں دوست سے وعدہ کیا۔ کہ پرسوں پیر کے روز صبح ہی اُسے واپس تندرست کر کے بھیجدونگا۔

سنیچر کی شام کو دستی کرم جب کروایا گیا۔ میں اس قسم کی سخت قبض دیکھکر حیران تھا۔ گُدا کے اندر صرف ایک انچ بھر نیتر پہنچانے میں اُسے تکلیف ہوئی۔ پہلی ہی بار قریب آدھ سیر پانی پہنچا دیا۔ اس سے صرف نزدیک کے پٹھے نرم ہوئے۔ اور دو چار سُدے جو نزدیک تھے خارج ہو گئے۔ اس

رات صرف دُودھ بطور غذا اُسے دیا گیا۔ مریض میں بیٹھنے اُٹھنے تک کی طاقت موجود نہ تھی۔ جبکہ بخار بھی بدستور چڑھا ہوا تھا

دوسرے دن صبح ۲½ بجے کے قریب کسی قدر گرم پانی میں صابون حل کر کے وستی کرم کیا گیا۔ پانی اس دفعہ قریباً ایک سیر کے تھا۔ اس سے کسی قدر مواد خارج ہو سکا۔ اس کے بعد ہی تیسری بار وستی کرم زیادہ پانی کی مقدار سے کیا گیا۔ اور مریض دو چار منٹ کے بعد شوچ گیا جس سے اُسے نمایاں راحت اور آرام معلوم ہُوا۔ لیکن چوتھی بار تقریب ۱۰½ بجے زیادہ گرم پانی کی پُوری مقدار یعنی ¾ گیلن یا ۲½ سیر پانی سے وستی کرم کیا گیا۔ اس بار مریض نے دس منٹ تک انتظار کی۔ شوچ کے وقت تک پانی تمام کولن میں بھر گیا۔ اور تقریباً مجتمع مواد خارج ہو گیا۔ مل کی مقدار دو سیر سے کم نہ ہوگی۔ اس کے اندر کیڑے۔ لُدے۔ خون اور پاک اس قسم کا غلیظ مواد تھا۔ کہ خود مریض رفع حاجت کے بعد چلا اُٹھا "جی اب میں بچ گیا ہوں"۔ اس کے بعد ہی اُسے گنگا جل سے خوب ٹھنڈے پانی میں نہانے کی اجازت دی۔ جب وہ نہا چکا۔ تو چند منٹ کے لئے کمبل اُڑھا دیا گیا۔ اس وقت بخار رفع ہو گیا۔ بھوک سخت زور سے چمک اُٹھی مریض کی آنکھیں صاف۔ چہرے سے زردی کے آثار دور ہو گئے۔ پیشتر سے ہی کچھ ہلکی غذا مریض کے لئے طیار تھی۔ جو اُسے دی گئی۔ لیکن وہ چلانے لگا کہ مجھے سخت بھوک ہے۔ اور کھانے کو دو۔ ایک گھنٹہ تک اُسے کچھ نہیں دیا گیا۔ زاں بعد دو آدمیوں کی خوراک کے برابر اُسے روٹی کھلائی گئی۔ لیکن بدستور بھوک کی شکائت کرتا رہا۔ اُسے زیادہ خوراک دینے یا کھانے سے منع کرنے پر وہ ذرا آرام کر کے بازار پہنچا۔ اور وہاں سے

کچھ خرید کر جا کھایا - اس وقت نہ اُسے بخار رہتا - اور کیسی بیماری کی شکایت باقی تھی - رات کو ملازم مذکور وہاں ہی رہا - علے الصبح اپنے مالک کے پاس جو پانچ میل کے فاصلہ پر تھا اجازت لیکر پاپیادہ چلا گیا - اجازت دیتے بار میں نے اُسے ہدایت کی - کہ علے الصبح روز ایک ماہ تک اُٹھتے ہی بستر پر پڑے پڑے ایک گلاس باسی ٹھنڈے پانی کا پیا کرو - بعدہٗ جب میں نے اُسے دیکھا تندرست پایا -

پیارے ناظرین - مندرجہ بالا امر واقعہ سے آپ بخوبی سمجھ گئے ہونگے کہ اگر آپ بھی استقلال اور ہمت سے دو چار بار پانی کی پوری مقدار جو ۱ سیر کے قریب ہوگی - اندر کشید کریں - اور بتدریج روکتے ہوئے دس پندرہ منٹ تک پانی کو روکے رکھیں - تو ایسی کامیابی کا حاصل کرنا کچھ بھی مشکل امر نہیں ہزار ہا انسانوں نے استقلال سے پوری تسلی کرتے ہوئے کامیابی سے فائدہ اُٹھایا ہے - اور جو کام دوسرے آدمی کر سکتے ہیں - کیا وجہ ہے کہ آپ اُسے سرانجام نہ دے سکیں - میں نے اُوپر بتلا دیا ہے کہ جس قدر زیادہ عرصہ کے لئے پانی کو روکا جاوے - اُسی قدر تکلیف کم ہوتی جاویگی - کیونکہ پانی جب تہوں کے اندر گھس جاتا ہے تو پھر بے چینی وغیرہ کچھ بھی نہیں ہوتی - جبکہ وہ پانی بھی باقاعدہ سُدوں یا مل کو بلوڑنے کا کام باقاعدہ کرتا جاتا ہے اسی لئے تیسری وچوتھی بار اپنی طاقت - اور ضرورت کا اندازہ کرکے پانی کی مقدار اور وقت کو بتدریج بڑھاتے جاویں - اور جب تک تسلی نہ ہو - یا کولن بالکل صاف نہ ہو گیا ہو - تب تک روزانہ اس عمل کو بڑی ہوشیاری و احتیاط اور استقلال سے استعمال کریں +

یاد رکھیں کہ انسانی فطرت سبھی جگہ ایک سی ہے - حالانکہ مُشابہت سے

ہم روزانہ دیکھتے ہیں۔ کہ قدرت کی کوئی بھی دو چیزیں عین مطابقت نہیں رکھتیں۔ اور نہ ہی مختلف حالات میں دو آدمیوں کی بیماریاں ایسے دیکھی جاتی ہیں۔ جو ٹھیک ایک سی ہوں۔ بیین موٹے موٹے نشانات ضرور مطابقت کھاتے ہیں۔ اور وہی کیفیت یہاں ہے۔ جو علامات دوسروں کو کولن کی صفائی کے بعد معلوم ہوئی ہیں۔ وہی ضرور آپ کے تجربے سے ثابت ہونگی جب کولن بالکل صاف ہو جاوے۔ تب کسی قسم کا سخت مواد یا بدبودار مل شوچ کے وقت خارج نہ ہوگا۔ اور یہ ایسا زبردست اصول قدرت کے اندر کام کر رہا ہے۔ کہ جو حیوان اپنے غذا ٹھیک قدرت کی منشا کے مطابق کھاتے ہیں۔ اُن کے پُریش ایسے بدبو نہیں ہوتی۔ اس ہر ہذیر غور کرنا ناظرین کی توجہ کے لئے چھوڑتا ہوں۔ دوسرے بھوک ایسی سخت اور ناقابل برداشت محسوس ہوگی جو ممکن ہے۔ آپ نے خلاف منشا قدرت زندگی بسر کرنے سے ساری عمر میں نہ دیکھی ہو۔ تیسرے چونکہ اس وقت چھوٹی۔ بڑی انتڑیں اپنی جگہ سے ہلی ہوئی ہیں۔ اس لیے کم از کم آدھ گھنٹہ تک کھانا نہ کھاویں۔ چوتھے وستی کرم کے بعد خوراک بڑی نرم اور زود ہضم مثل تسمئی۔ دال چاول و میوے جات کھانا مناسب ہے تاکہ معدہ کو جہاں خوراک ملے وہاں زود ہضم ہونے کے باعث وہ جھٹ پٹ پہلا کام پورا کر کے دوبارہ اور غذا کے ہضم کرنے کے لئے طیار اور آمادہ ہو جاوے۔ اس منزل پر پہنچکر عامل کو چاہئے کہ وہ اب ہفتہ میں ۳ دفعہ وستی کرم کا استعمال کرے۔ تاکہ بقایا کے ہمراہ اور مواد جو معدہ اور اس کے متعلقین اعضاء کی گذشتہ کمزوری کے باعث پھر ویسے ہی جمع ہو گیا ہو۔ اُسے خارج کیا جا سکے۔ دو ہفتے کے بعد ہفتہ میں دو بارہ۔ اور ماہ کے بعد ہفتہ میں

ایک بار اس وستی کرم کو ضرور کریں۔ اس قدر تجربے کے بعد پھر جب کبھی تکلیف۔ گرانی یا معدہ کے متعلق کوئی شکایت یا بیماری ہو جاوے اس کا استعمال مناسب ہوگا۔ تمام مغربی ڈاکٹر رات کے ۹-۱۰ بجے استعمال کرنے کی صلاح دیتے ہیں۔ اگرچہ اس سے کسیقدر فایدہ ضرور ہوتا ہے لیکن رات کو چونکہ سارے سمروت کسی قدر بند۔ اور سارے دوش ستھرے ہوتے ہیں۔ اس لئے سشرت کا لکی آگیا انوسار صبح یا دوپہر کے بعد وستی کرم کرنا مفید مطلب ہے۔ خاص بیماریوں میں یا گرمی کے موسم میں رات کو بھی اگر حسب ضرورت یہ عمل کیا جاوے۔ تو چنداں ہرج نہیں +

اگر آپ نے اپنے عملی تجربوں سے وستی کرم کا عمل سیکھ لیا ہے۔ اور اپنے اندر کی عفونت اور اس کے صاف کرنے کا ٹھیک ٹھیک حال بھی جان لیا ہے۔ تو اسی قدر سامان آپ کو عمر بھر کے لئے کافی ہوگا۔ اور جب دیگر قوانین صحت مثلاً ساتوک بھوجن کی مناسب مقدار بھوک کی حالت میں باقاعدہ کھانا۔ تازہ اور صاف پانی کا استعمال کرنا باقاعدہ روزانہ ورزش۔ صاف اور عمدہ ہوا وغیرہ سب سامان کا لحاظ آپ رکھیں گے۔ تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کیوں بیمار ہوں۔ جن ڈاکٹروں اور رشی کرت گرنتھوں کے پرمان میں نے پیش کئے ہیں۔ وہ یک زبان ہو کر اس امر کی زور سے تائید کرتے ہیں۔ کہ ان حالات میں انسان ہر بیماری کے خطرات سے بالکل آزاد ہو سکتا ہے۔ اس سارے سامان کی قیمت ڈاکٹر کے ایک بار کی فیس سے زیادہ نہیں۔ اس وستی کرم نامی کتاب کو اپنا رہنما بنائیے۔ تمام بیماریوں کے اسباب پر عقل و فکر سے سوچئے جہاں اس کے نیک نتائج سے آپ خود نہ صرف بیماریوں کے خوف سے

چھٹکارا پاوینگے - وہاں کئی مصیبت زدہ پڑوسیوں کو آپ کی مبارک
ذات سے دُکھ کی حالت میں مدد اور با موقعہ سہارا مل سکیگا - اپنا علاج
بوقت ضرورت خود زیادہ اطمینان اور کامیابی سے کیجئے - یہی نہیں - بلکہ
اپنے دوستوں اور رشتہ داروں کو تمام معمولی امراض متعلقہ کو فن میں
فائدہ پہنچائے - اور اگر ابتدا میں غفلت نہ کی جاوے تو دیر پا - اور پُرانی
امراض کو بھی اس دستی کرم سے فائدہ پہنچ سکتا ہے - کیونکہ یہ بیماریاں
معمولی امراض سے ہی نشو و نما پاتی ہیں ۔

پیارے ناظرین - میں نے ارادتاً اپنے یا اپنے دوستوں کے تجربے
اور خاص خاص موقعہ پر اس دستی کرم سے جو نہایت ہی اچھے نتائج
برآمد ہوئے ہیں - درج کرنے سے کنارہ کیا ہے - غالباً دوسری جلد میں
کسی قدر اس مضمون پر زیادہ روشنی ڈالنے کی کوشش کرونگا ۔

# دسواں باب

## ہماری جسمانی بناوٹ اور اُسکا قیام

بچہ جس وقت جنمتا ہے یا جب اُس کا ناڑ سے تعلق ٹوٹ جاتا ہے۔ اور وہ اس دُنیا کی تازہ ہوا کے اندر زندگی شروع کرتا ہے۔ تو اُس کے جسم میں قوانین قدرت کے مطابق جوڑ توڑ کا عمل باقاعدہ چلتا ہے۔ اگر اُسے اس وقت حسب ضرورت خوراک نہ دیجاوے۔ تو جنم اور مرن قریباً ایک ساتھ ہی ہو جاویں۔ پیدائش کے دن سے موت تک اس عرصہ دراز میں جسم کے اندر نئے اجزار (پرمانوون) کی بناوٹ اور پرانے اجزاء کا خارج یا زائل ہونا ایک لازمی امر ہے۔ اور اگر نئے اجزار کے طیار کرنے میں دیر کی جاوے۔ تو پرانے پرمانوون کے یکے بعد دیگرے زائل ہونے پر جسم کا وناش ہو جاتا ہے۔ اس لئے ظاہر ہے کہ ہمارا جسم لگاتار کسی خوراک کا محتاج ہے۔ اسی لئے رشی لوگ اسے ان مئے شریر کے نام سے پکارتے ہیں۔ انسان پر ہی کیا منحصر ہے۔ جتنے پرانی ماتر ہیں۔ اُن سب کے لئے غذا یا خوراک کا ملنا ہو زندگی کا قیام ہے۔ لیکن انسانوں کو چھوڑ کر باقی تمام جانداروں کے اندر ایک بھاری خصوصیت پائی جاتی ہے۔ وہ یہ کہ سبھی پرانی جانتے اور سمجھتے ہیں۔ کہ کونسی غذا۔ کھانا اُنکے لئے خلاف منشا قدرت نہیں۔ انسان اس بے قاعدگی کو اپنے تک ہی محدود نہیں رکھتے

بلکہ اُن تمام جانداروں پر بھی جو پالتو ہوتے اور بلاواسطہ یا بالواسطہ انسانوں پر ہی اپنی خوراک کا دارومدار رکھتے ہیں۔ یہ اثر پہنچتا ہے۔ اس لئے قدرتی حالت میں جہاں سب پرند چرند خوش و خرم اپنی زندگی کاٹتے ہیں۔ انسان اور اُن کے تعلق میں آنے والے حیوان بسا اوقات خلاف منشا قدرت خوراک کے استعمال سے تکالیف اُٹھاتے اور بیمار پڑ جاتے ہیں۔

پیدائش سے تمام جانداروں کے بچوں کو ایسی خوراک میسر ہوتی ہے جس سے بہت جلدی اُن کی جسمانی نشو ونما ہو۔ انسانی بچے بھی اس قدرتی اصول سے مستثنےٰ نہیں کئے گئے۔ لیکن ماتاؤں نے اپنی بدپرہیزی اور بے اعتدالی سے ایسی حالت کر لی ہے۔ کہ دودھ کی بہت کم مقدار بچے کے لئے دے سکیں۔ یا جو ارادتاً دودھ پلانا اپنی خود غرضی کے باعث مناسب نہ سمجھیں۔ وہ فی الحقیقت اپنی اولاد پر بہت ہی ظلم اور بے انصافی کرتے ہیں۔ بچے کو ماتا کے دودھ سے جو خوراک ملتی ہے۔ وہ اس کی نشو ونما کے لئے بڑی ضروری اور ٹھیک موافق ہے۔ اس دودھ کے ایک ہزار حصوں میں ۸۸۳٫۶۹ حصہ پانی - ۲۵٫۳ حصہ ماکھن - ۲۴٫۱۳ کیسین یا پنیر - ۱٫۸۴ دودھ کی شکر اور معدنی نمک وغیرہ ۲٫۴۳ حصے ہوتے ہیں۔ آپ نے ابتدا میں پڑھا ہو گا۔ کہ جبتک دانت نہیں نکلتے سلائیوا (تھوک) نہیں رستا۔ اور رال نہیں ٹپکتی۔ تب تک معدہ کی بالکل نشو ونما نامکمل ہوتی ہے۔ اور بلا معدہ کے اُن والی یا نشاستہ والی ٹھوس چیزوں کا کھلانا بالکل فضول بلکہ نقصان دہ ہے۔ ماتا سے جو خوراک نئے بچے کو میسر ہوتی ہے۔ اس میں جسم کے زائل شدہ اجزا کی مرمت کرنے کے علاوہ چربی کے بڑھانے کا بہت سا سامان ہے۔

اسی لئے بچہ بہت جلد نشو ونما پانے لگتا ہے۔ لیکن جب سے اُن کھانے کے لائق ہوتا ہے۔ تبھی سے ناموافق حالات اور والدین کے خیالات کے مطابق ہر قسم کے خلاف منشا قدرت بھوجن کھانے سے بیشمار بیماریوں کی وراثت کا حقدار بن جاتا ہے۔ لیکن بیشتر اس کے کہ بیماریاں اس جسم پر حملہ آور ہوں۔ خود انسان اس قسم کے سامان سے اپنے اندر بیماریوں کے جذب کرنے کی طیاری کر بیٹھتا ہے۔ یہ امر دیگر ہے کہ لاعلمی کے باعث وہ خود ناواقف ہو۔

انسان کے جسم کی بناوٹ کی طرف دھیان دیجئے۔ اس کے اندر لوہا۔ سوڈا۔ پوٹاش۔ کیلسیم۔ میگنیشم۔ سیلی کن اور ایلومینیم نامی دھاتوں کی جہاں بناوٹ ہے۔ وہاں آکسیجن۔ نائیٹروجن۔ کاربن۔ ہائیڈروجن گندھک۔ اور فاسفورس بھی موجود ہیں +

مفرد عناصر کے دو یا تین پرمانوؤں کے ملنے سے کیمیائی عمل شروع ہوتا۔ اور جسم کے انو یا مالی کیولز بنتے ہیں۔ اگر ایک پرمانو آکسیجن کا ہائیڈروجن کے ایک پرمانو سے ملا دیا جاوے۔ تو پانی کا ایک انو بن جاتا ہے۔ ایسے ہی نائیٹروجن کا ایک پرمانو آکسیجن کے پانچ پرمانوؤں سے ملکر نائیٹرک ایسڈ بن جاتا ہے وغیرہ وغیرہ

کہیں کوئی بھی دو پرمانوں۔ ایک دوسرے سے مل نہیں سکتے۔ اور نہ ہی وہ ایک دوسرے سے چھوتے ہیں۔ بلکہ ہر ایک اپنی اپنی مختلف جگہ پر قوانین قدرت کے مطابق عمل کر رہا ہے۔ گرمی اور سردی کے اثرات یکساں ہو رہے ہیں۔ گرمی سے پرمانوں ہی پھیلکر زیادہ جگہ گھیرنے اور سردی سے سُکڑ کر زیادہ ایک دوسرے کی نزدیکی اختیار کرتے ہیں۔

کیلورک کے ہلا دینے سے برف پانی اور پانی بھاپ بن جاتا ہے۔ جبکہ اسی کیلورک کے نکال دینے سے بھاپ پانی اور پانی برف بن جاتا ہے انہی قوانین کے مُعینہ چکر سے جگت کا سارا کام چل رہا ہے۔ نباتات کے اندر آکسیجن۔ کاربن۔ ہائیڈروجن اور کسی قدر نائیٹروجن پائی جاتی ہے پہلے تین اجزا اِن کے لئے نہایت ہی ضروری ہیں۔ جبکہ چوتھی نائیٹروجن بھی موجود ضرور ہوتی ہے۔ اگرچہ اس کی مقدار نہایت ہی خفیف ہو۔ ایسے ہی سوڈا۔ پوٹاش۔ چُونا۔ لوہا۔ گندھک فاسفورس وغیرہ بھی کسیقدر مقدار میں نباتات کے اندر موجود ہیں۔

حیوانات ان ہی تمام اجزا سے بنتے ہیں۔ جو نباتات کے اندر موجود ہیں۔ نباتات میں دو عناصر۔ ہوا۔ اور پانی کے سوا خوراک کا اور کوئی ذریعہ نہیں ہے۔ ہاں زمین کے پرمانوں بذریعہ پانی کشیدھ کئے جاتے ہیں۔ حیوانات اور انسانات صرف وہی کچھ کھا سکتے ہیں۔ جو اس قسم کی نباتات میں پایا جاتا ہو۔ اور اردگرد کی دُنیا میں جسقدر تغیر و تبدل ہمیں نظر آتے ہیں۔ وہ محض اِن کے تعلقات اور اشکال کی تبدیلی کا نتیجہ ہے جو حیوان دوسرے حیوانوں یا جو انسان حیوانات کا ماس بھکشن کرتے ہیں۔ وہ بھی نباتات ہی استعمال کر رہے ہیں۔ لیکن پُرانی استعمال شُدہ اور غالباً مختلف بیماریوں کے جزو سے مُتاثر۔ کیونکہ ان جانداروں کی بناوٹ کا انحصار اُسی نباتات پر ہے +

انسانی بناوٹ میں نباتاتی اور معدنی مادے موجود ہیں۔ کیمیائی طور پر اگر پورے نشو ونما پائے ہوئے ۲۵ سالہ نوجوان آدمی کے جسم پر تجربہ کریں۔ تو اس کا وزن قریباً ۱۴۵ پونڈ ہوگا جس میں ظاہر آ گدیاں

گوشت اور خون - یہ تین چیزیں نظر آوینگی - جبکہ یہ تین بھی اپنی جگہ پر
کئی مختلف اجزا سے ملکر بنی ہیں - اوسطاً ایسے جسم کے اندر بیس پونڈ
خون ملیگا - جس میں پندرہ پونڈ پانی کی ملاوٹ شامل ہے - بقیہ پانچ پونڈ
خون کے اندر ایسے اجزاء شامل ہیں - جن میں جسم کی نشو و نما اور مرمت کرنیکا
سامان موجود ہے - مانس یا گوشت حقیقت میں نروز اور خون کے بیشمار
نالیوں اور پٹھوں کا نام ہے - اس لئے گوشت کو ہم مانس اور خون کی
ملاوٹ کہہ سکتے ہیں -

اسی طرح ہڈیاں - اِنکے اندر بھی بیشمار خون کی ایسی باریک نالیاں
جنہیں آنکھ تمیز تک نہ کر سکتے - جاتی ہیں - اور وہی زائل شدہ اجزاء کی
مرمت کرتی ہیں - اب اگر اِن ہر سہ اجزاء میں سے پانی بالکل علیحدہ
کر دیا جاوے - اور مانس و ہڈیوں کے اندر سے خون کو بھی علیحدہ کر دیں - تو
انسان کے جسم میں ۱۱۲ پونڈ پانی - ۲۴ پونڈ مانس اور خون - اور ۱۴ پونڈ
ہڈیاں ملینگی - لیکن ہڈیاں بھی تو چھلنی نما باریک سلز کی بناوٹ کا نام ہے
اِن کی بھی اگر پڑتال کریں - تو وہ چودہ پونڈ ہڈیاں جنپر یہ عمارت کھڑی ہے
اِس میں بھی دس پونڈ چونا - دو پونڈ کوئلہ - اور دو پونڈ گیس کے اجزاء ملتے
ہیں - اسی طرح مانس اور خون کے ۲۴ پونڈ میں ۱۲ پونڈ کوئلہ اور ۱۲ پونڈ
گیس کی ملاوٹ ہے - پس انسان کے جسم کی بناوٹ دیکھنے سے کیمیائی
طور پر مندرجہ ذیل سامان ملتے ہیں - ۱۱۲ پونڈ پانی - ۱۴ پونڈ کوئلہ - ۱۰ پونڈ
چونا - اور ۱۴ پونڈ مختلف گیس ہیں - کاریگر نے پہلے تین جزوں کو اس
عجیب حکمت سے چودہ پونڈ وزنی پانچ قسم کی پران - اپان - دیان - سمان
و اُوان گیسوں سے ملایا ہے - کہ انسان کھاتا - پیتا - سوچتا - چلتا - اور

دنیا یا آخرت کے کاموں کو بُرے یا بھلے طریقے سے انجام دیتا ہے۔

بچپن سے لیکر پچیس سال کی عمر تک کے عرصہ میں یہ جسم کیسے ترقی کرتا گیا۔ اور اس قسم کی بناوٹ کس طرح نشوونما پا گئی۔ وہ آگے چلکر انجن کی تمثیل سے بخوبی واضح ہو جائیگی۔ لیکن اس موقعہ پر اتنا بتلانا ضروری ہے۔ کہ روزانہ خوراک سے جو خوش ذائقہ۔ اور لذیذ پھل۔ پھول۔ سبزی اور اناج ہم کھاتے ہیں۔ وہ معدے کے اندر پہنچکر مختلف کیمیائی عمل سے خون میں تبدیل ہو جاتا ہے۔ یہی خون پھر جسم کے تمام اعضاء اور اُن کے نشوونما و مرمت کے لئے خوراک بنکر پہنچتا ہے۔ اس لئے سب سے ضروری بات جو ہر ایک سمجھدار انسان کو جاننی چاہئے وہ یہ ہے۔ کہ وہ کونسی اشیاء کھاوے یا استعمال کرے۔ جن سے وہ ہمیشہ تندرست اور خوش رہ سکے۔ کیونکہ دماغی نشوونما کا دارومدار بدنی صحت پر ہے۔

بیشتر اس کے کہ انسان کے لئے ضروری خوراک کا مختصراً ذکر کیا جاوے اس قدر بتلانا لازمی امر ہے۔ کہ انسان کے خیالات میں اس قدر تفریق اور مختلف و متضاد جذبات کی موجودگی کا باعث صرف خوراک ہے۔ اس لئے آریہ لوگوں یا رشیوں نے بھوجن کی تین حالتوں ساتوک۔ راجسک۔ تامسک کا مفصل طور پر انیک گرنتھوں میں ذکر کیا ہے۔ مغربی دُنیا کے علماء کے اندر آجکل نو جوانوں میں اخلاقی تعلیم پھیلانے کا چرچا زور سے چل رہا ہے۔ مذہبی ریفارمر (مصلح) اپنے جذبات کے کم کرنے میں غلطاں پائے جاتے ہیں۔ لیکن تامسک بھوجن کے باعث اُن کے تمام اصلاح کے خیالات قریباً فضول اور بے فائدہ ثابت ہوئے ہیں۔ مسٹر لُوی کوہنی نے اپنی کتاب "نیو آرٹ آف ہیلنگ" صفحہ ۲۴۲ پر تحریر فرمایا ہے۔

اب اخلاق کا سب سے بھاری دُشمن کون ہے؟ تمام مذاہب کے

دانشمندوں سے دریافت کیجیئے۔ فلاسفی کے پڑھانے والے
اُستادوں اور پروفیسروں یا خود فلاسفروں سے جا پوچھیئے۔ تو
آپ کو ہمیشہ جواب یہی ملیگا۔ کہ "حیوانی جذبات"۔ ان جذبات کو
دبانے کے لئے غیر معمولی کوششیں کی گئیں۔ لیکن بالعموم خلاف
منشا قدرت علاج کیا گیا۔ بعضوں نے بہت سے فاقوں بدنی
سزا۔ حرم میں یا مانسٹری کے اندر مستورات کو بند رکھنا وغیرہ
تجاویز سوچیں۔ لیکن بلا شبہ بہت ہی کم فائدہ حاصل ہوا۔
مگر جیسا کہ ایک سیناپتی (فوج کا افسر) یقیناً دشمن پر غالب
آسکتا ہے۔ اگر وہ دشمن کو میدانِ کارزار میں فوج کی ترتیب
دینے کا موقعہ ہی نہ دے۔ اسی طرح انسان کی حالت ہے۔ اگر
وہ اپنی جذبات کو نشو و نما پانے سے روک سکتا ہے۔ تو
اخلاق کا دشمن خود بخود مغلوب ہو جائیگا۔ اس کا ایک بڑا
بھاری ذریعہ یہ ہے۔ کہ بچوں کی ساتوک بھوجن سے اور
عین منشا قدرت کے مطابق نشو و نما ابتدا سے ہی کیجاوے"۔
اس وقت کیا بوڑھے۔ کیا نوجوان اور کیا چھوٹے بڑے بچے لاعلمی
کے باعث بلا تمیز اس امر کے کہ وہ کس مذہبی سبھا یا سوسائٹی سے تعلق
رکھتے ہوں۔ تامسک بھوجن کا استعمال کر رہے ہیں۔ مغربی ڈاکٹروں نے
بھی اگرچہ "سٹی مولیٹنگ ڈائٹ" کے برخلاف آوازہ اُٹھایا ہے۔ لیکن ضرورت
ہے۔ کہ علمی اور اخلاقی طریق سے اس مضمون پر زیادہ روشنی ڈالی جاوے
جن لوگوں نے اپنے حیوانی جذبات سے بڑھکر زندگی کی حقیقت کا کیسقدر
بھی مطالعہ کیا ہے۔ انہوں نے ہر زمانہ میں سچائی پر فریفتہ ہو کر ناسک

بھوجن کا استعمال یکدم موقوف کر دیا۔ مُسلمانوں کے اندر خُدا پرست صوفی اور عیسیویت کے اندر چند محقق اور راستی پسند ڈاکٹر اس وقت بھی مانس بھکشن۔ اور دیگر تامسک (سٹیمولنٹس) غذا کے برخلاف اپنی زوروالہ آواز اُٹھاتے نظر آتے ہیں۔ ہندوؤں کے بیشمار موجودہ فرقوں ہیں برخلاف اس کے چند صدیوں سے مانس بھکشن کا پرچار ہو چلا ہے۔ لیکن سنسکار کچھ پُشتا پُشت سے ایسے زبردست پڑ گئے ہیں۔ کہ مجموعی حالت میں اسقسم کا بھوجن معیوب اور مطعون سمجھا جاتا ہے۔ تاہم مغربی تہذیب کی تقلید۔ کے شیدا بجائے پُرانے خیالات کی پیروی کے اس خلاف منشا قُدرت غذا کی طرف جُھک رہے ہیں۔ (مفصل کے لئے میری کتاب "ساتوک بھوجن ودھی" ملاحظہ کیجئے)

لیکن اس قدر اقبال کرنے سے تو کوئی بھی سائینس دان انکار نہیں کر سکتا۔ کہ انسان کی جسمانی بناوٹ ہیں۔ دانت۔ سلائیوا کی موجودگی گیسٹرک جوئس۔ معدہ کی بناوٹ۔ چھوٹی آنتوں کی لمبائی۔ اور بڑی آنتوں کا ایسی حالت میں پایا جانا بلا شبہ ایسے اعضاے ہیں۔ جو کسی صُورت میں بھی مانس بھکشن کے لئے موزون اور مناسب نہیں۔ ہزارہا قسم کی بیماریاں موجودہ زمانہ کے بیشمار اقسام کی مُکلف غذاؤں سے نشو و نما پا رہی ہیں اور انسان لاعلمی سے تنزل کرتے ہوئے جسمانی بناوٹ کو عملاً خستہ اور خراب کر رہے ہیں۔ اگر ہمارے نوجوان اپنی عقل اور دلیل سے تھوڑا سا وقت اپنی جسمانی امراض کی وجوہات اور اُن سے پیدا ہونے والی تکالیف کے مضمون پر صرف کریں۔ تو جہاں یہ مُطالعہ دلچسپ ثابت ہوگا۔ وہاں وہ آنے والی بہت سی تکالیف سے بچ جاوینگے۔ کیونکہ

نامُوافق غذا کی موجودگی ہی مختلف بیماریوں اور مواد کے جمع ہونے کا موجب بنتی ہے۔ اور نوجوان ہی اس حالت میں دیکھے جاتے ہیں۔ جو جسمانی ضرورت سے زیادہ خوراک ہضم کرتے ہوئے آئیندہ عمر کے لئے جسم کی بُری یا بھلی نشوونُما کر سکتے ہیں۔ ساتوک بھوجن کے استعمال سے کسی قسم کی بیماری یا غیر فطرت مادوں کی موجودگی کا اندیشہ نہیں رہتا۔ اگر ہم دل سے یہ خواہش کریں۔ کہ اس قسم کے مواد سے بچے رہیں۔ جو موقعہ پاکر مُختلف بیماریوں کے نام سے نمُودار ہوں۔ تو قدرتی خُوراک ہی ایک نادر ذریعہ ہے۔ جو اس قسم کی سہولیت بخش سکتا ہے۔ جس سے ہم تندرست رہ سکیں بشرطیکہ اس کے ساتھ دیگر ضروری قوانین کی پابندی کو بالکل نظرانداز نہ کیا جاوے۔

اس لئے کیمیائی ترکیب سے ضرورت یہ ہے۔ کہ خوراک کے اندر ماس بنانے والے۔ حرارت پیدا کرنے والے۔ اور معدنی نمک وغیرہ مُناسب مقدار موجود ہوں جس سے باقاعدہ نشوونُما ہو سکے۔ خوراک جو ہم کھاتے ہیں۔ اُس کا ایک حصہ ایسا ہونا چاہیئے۔ جو لکڑی کی مانند آگ جلانے کا کام دے اور کافی مقدار آکسیجن کی پیدا ہو۔ اور جونہی وہ خوراک جھٹرا اگنی میں جاکر جلنے لگے۔ وہاں سے جسم کی حفاظت کے لئے حرارت پیدا ہو۔ ساتھ ہی ضرورت ہے۔ کہ اُس خوراک کے اندر کاربن اور ہائیڈروجن کے سامان موجود ہوں۔ تاکہ اس گرمی سے سردی رفع ہو۔

اُونچی سطح کی نسبت نیچی سطح میں ہم زیادہ کاربن سانس سے باہر نکالتے ہیں۔ اسی قاعدہ کے مطابق قدرت میں موقعہ بموقعہ کم و بیش کاربن پائی جاتی ہے۔ اور انہی اسباب پر خود مہربان ماتا قدرت نے خوراک کی

تقسیم کر دی ہے۔ مختلف ملکوں۔ اور انکی آب وہوا کے موافق علیحدہ علیحدہ سامان بھی عطا کئے ہیں۔ پنجاب میں جبکہ گندم کے فصل کے لئے چھ ماہ سے زیادہ کا عرصہ درکار ہے۔ اسی گندم کے بونے پکنے وغیرہ کے جملہ کاموں کے لئے کشمیر کی بلند سطح پر صرف ۳ ماہ کا عرصہ چاہئے۔ جبکہ منگولیا کے میدان میں چھ ہفتوں کے اندر گندم کا فصل طیار ہو جاتا ہے۔ اسی طرح مختلف پھل پھول کی کیفیت ہے۔

گرم ملکوں کے اندر جو میوہ جات پائے جاتے ہیں۔ ان میں کاربن کی مقدار بہت کم یعنی صرف بارہ فیصدی ہوتی ہے۔ وجہ یہ کہ وہاں کاربن کی زیادتی قدرت کو منظور نہیں۔ جبکہ قطب شمالی کے قریب کے ممالک میں اوسطاً پھلوں کے اندر ساٹھ سے ستر فیصدی تک کاربن پائی جاتی ہے۔ اور حقیقت میں ٹھنڈے ملکوں کے اندر اس کی ضرورت بھی بہت زیادہ ہے۔ اس اصول کے لحاظ سے تمام جانداروں کے لئے ان کی فطرت اور ضرورت کے مطابق خود قدرت سامان بہم پہنچاتی ہے۔

اگر انسان اپنی ضروریات کا مطالعہ کرتا ہوا۔ اردگرد کے قدرتی سامانوں پھل پھولوں اور اناجوں کا غور سے مطالعہ کرے۔ تو وہ اس دلچسپ مگر پیچیدہ سوال کو باآسانی حل کر سکیگا۔ کہ حالات کے موافق اُسے کس مقدار میں ماس پیدا کرنے والے حرارت بخشنے والے۔ اور معدنی نمکوں کی ضرورت ہے۔ اور یہ خوراک کن کن وسائل سے مہیا ہو سکتی ہے۔ بلا شبہ وہ اس نیک نتیجہ پر پہنچیگا۔ کہ اناج جو اُس زمین میں پیدا ہوتے۔ سبزی ترکاری اور پھل جو اُس جگہ کی پیداوار ہیں۔ اُس کے لئے ضروری اور کافی ہیں۔

خوراک کے دقیق مسئلہ پر غور کرتے ہوئے ایک سائنس دان نے

انسانی جسم کو ریلوے کے انجن سے اس طرح سے تشبیہ دی ہے کہ میکینکل فورس (بھاپ) کا خرچ ہمیشہ مادوں کے زائل شدہ حصوں کے برابر ہوتا ہے۔ اور خوراک سے یہ کمی بحال ہو سکتی ہے۔ اسی لئے انسانی جسم کا مقابلہ سٹیم انجن سے کیا ہے۔

| سٹیم انجن | انسانی جسم |
|---|---|
| (۱) انجن کوئلہ اور لکڑی یعنی پرانے اور خشک نباتی مادے جو جل سکیں۔ خوراک کی صورت میں لیتا ہے۔ | (۱) انسان تازے یا نئے نباتی مادے سبزی۔ دودھ۔ روٹی ساگ وغیرہ کی صورت میں جو اندر جا کر جل سکیں کھاتا ہے۔ |
| (۲) پانی | (۲) پینے کا پانی یا مائع چیزیں جو پیاس بجھاویں۔ |
| (۳) ہوا | (۳) سانس کے لئے تازہ ہوا۔ |

جبکہ ہر دو مندرجہ بالا خوراک سے پیدا کرتے ہیں

| سٹیم انجن | انسانی جسم |
|---|---|
| (۴) جلدی جلدی جلنے سے لگاتار جوش رکھنے والی ۲۱۲ ڈگری کی حرارت۔ | (۴) لگاتار ۹۸ درجے کی حرارت جس سے جسم اور صحت قائم رہ سکے۔ |
| (۵) چمنی سے دھواں۔ جس میں کاربانک ایسڈ گیس اور بخارات ہوتے ہیں۔ | (۵) گندہ سانس۔ کاربانک ایسڈ گیس و دیگر بخارات سے لدی ہوئی جو بذریعہ ناسکا خارج ہوتی ہے۔ |
| (۶) جلی ہوئی لکڑیوں کی راکھ۔ | (۶) ہضم شدہ خوراک کا بقایا فضلہ |

| | |
|---|---|
| (۷) موٹو فورس۔ لیٹن سے لیورجوڑوں اور دیگر حصوں کے ذریعے آگے پیچھے چلنے کی طاقت جو بیشمار کاموں میں استعمال کیجا سکتی ہے۔ | (۷) موٹو فورس۔ مسلز کو ڈھیلے یا تنگ کرنے کا سامان جو بذریعہ جوڑوں ہاتھوں اور جسم کے مختلف اعضائے کے انجام پاتا ہے۔ |
| (۸) لکڑی یا کوئلہ کی کمی یا پانی و ہوا کی غیر موجودگی سے یا کسی خرابی سے گڑبڑ واقع ہوتی۔ اور حرکت بند ہو جاتی ہے۔ | (۸) خوراک کی کمی۔ پانی اور سانس کی عدم موجودگی سے دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے اور جسم کا ناش یعنی موت لاحق ہوتی ہے۔ |
| (۹) لوکل۔ کسی قسم کی بیرونی چوٹ یا ضرب سے نقصان پہنچنے پر رکاوٹ ہوتی ہے۔ جو کسی کاریگر سے مرمت بھی کی جاسکتی ہے۔ | (۹) جسم میں لوکل چوٹ یا ضرب یا خرابی سے بیماری ہو جاتی ہے اندر کی ہی طاقت سے کسی کاریگر کی تھوڑی سی مدد سے مرمت اور علاج ہو جاتا ہے۔ |

پس خوراک کے مسلہ کو سمجھنے کے لئے سب سے ضروری امر یہ ہے کہ ہمیں خوراک جسم کی ضروریات کے مطابق بہم پہنچانی ہے۔ جس سے یہ انسانی انجن باقاعدہ طور پر چلتا رہے۔ یا یہ کہ محفوظ حالت میں اپنے فرائض کو ادا کر سکے۔ ہر نوجوان آدمی کو روزانہ اس حساب سے ½ اچھٹانک نائٹروجنی خوراک۔ دس چھٹانک نشاستہ والے اجزا۔ ¾ چھٹانک ماکھن اور ¼ چھٹانک معدنی نمکوں کی ضرورت ہے۔ ان کے اندر سب قسم کی خوراک شامل ہے۔ اور یہ خوراک گیہوں۔ جو۔ چاول۔ دالوں وغیرہ اناج سے۔ اور سبزی ترکاری۔ دودھ۔ اور پھلوں سے بکثرت میل

سکتی ہے۔ ساتوک بھوجن کی فہرست میں انہی چیزوں کا شمار ہے۔
چاولوں کی نسبت والوں۔ آٹے اور چنوں میں نائٹروجن کا حصہ زیادہ
ہے۔ اس لئے جو چاول کھانے کے عادی ہوں۔ اُن کے لئے مُناسب
ہے کہ چاولوں کے ہمراہ دال۔ چنوں یا دُودھ اور چینی کا استعمال ضرور
کریں۔ لوگ جلتے ہیں۔ کہ چاول زُود ہضم ہیں۔ اور اس کی وجہ یہ
ہے کہ اِن کے اندر بمشکل گیارہ فیصدی نشاشتہ پایا جاتا ہے۔ چاولوں
کی خوراک ہیں سے اگر چاول۔ دُودھ۔ شکر اور خُشک پھل ملا کر تسمئی
بنالی جاوے۔ تو یہ اعلےٰ قسم کی ساتوک خوراک ہے۔ اس کے اندر
جسم کی ضرورت کے مُطابق سبھی اجزا شامل ہیں۔ علاوہ بریں زُود ہضم
اس قدر کہ تین گھنٹوں سے پہلے ہی ہضم ہو سکتی ہے۔

دُودھ بذات خود ایک عمُدہ غذا ہے۔ اور خاصکر گائے کا دودھ۔
لیکن زیادہ تر بچوں کے لئے دُودھ مفید ہوتا ہے۔ نوجوان یا بڑے آدمی
کے لئے دُودھ میں چینی یا شکر ملائے بنا مُناسب خوراک کے اجزا کم
پائے جاتے ہیں۔

خوراک کا زیادہ تر حصہ نشاستہ دار اغذیہ کی موجودگی ہے۔ لیکن
جبتک اِن نشاستہ والے اناجوں کو پُھلایا نہ جاوے۔ اُن کا مقوی حصہ
مضبوط اور سخت ڈھکنوں میں بند رہتا ہے۔ ضرورت ہے کہ مصنوعی
گرمی سے اُس کو پکا کر پُھلایا جاوے۔ جسقدر نشاستہ کے اجزا زیادہ پھوٹینگے
اُتنی ہی جلدی سلائیوا کے ساتھ ملکہ شکر میں تبدیل ہونگے۔ یہی باعث
ہے کہ خمیرہ یا ڈبل روٹی زُود ہضم شمار کی جاتی ہے۔ اگر کچے اناج کو مُنہ
میں ڈالکر اور سلائیوا سے خوب ملا کر کیمیائی طور پر شکر بنانا چاہیں۔ تو

چاول کا دانہ ۳ منٹ تک ۔ جوار باجی کا ۶ منٹ تک ۔ گیہوں کا ۲۰ منٹ تک اور آلو کا ۳ گھنٹے میں شکر بنتا ہے ۔ اسی سہولیت کے لئے پکانے یا جوش دیکر اِن اجزا کو پھُلانے کی ضرورت ہوتی ہے ۔ پک جانے پر جلد ہی کیمیائی عمل سے نشاستہ کی شکر بن جاتی ہے ۔ لیکن جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے ۔ شکر میں تبدیلی واقعہ نہ ہوگی ۔ جب تک کہ لقمہ خوب لعابدار ہو کر مائع حالت کو اختیار نہ کرے ۔

ہندوستان کے بعض حصوں میں یہ غلط رواج دیکھا گیا ہے ۔ کہ چاولوں کو اُبال کر پانی گرا دیا جاتا ہے ۔ لیکن بعض جگہ اسی ہندوستان میں ایسی ہیں ۔ جہاں برخلاف اس کے چاولوں کو اُبالکر نکال پھینکتے ۔ اور اُس پانی کو استعمال کرتے ہیں ۔ جس میں کہ وہ اُبالے گئے تھے ۔ حقیقت میں یہ ہر دو رواج ٹھیک نہیں ۔ چاول اندازۃً اُسی قدر پانی میں اُبالنے چاہئیں جس میں وہ پھُول جاویں ۔ اور پانی کی کچھ بھی مقدار نہ بچے ۔ جس سے خوراک پھُول کر ہلکی اور زود ہضم ہو جاتی ہے ۔

سبزی ۔ ترکاری ۔ ساگ وغیرہ آگ کو تیز کرتیں اور جلاتی ہیں ۔ اور ان سے جسم کے لئے بہت سے ضروری اجزا بھی میسر ہوتے ہیں ۔ علاوہ بریں کسی قدر مقدار میں نمک بھی حاصل ہوتا ہے ۔ گرم مصالحوں ۔ سیاہ مرچ ۔ نمک ۔ ہلدی ادرک ۔ لونگ وغیرہ سبھی سے معدنی نمک نکلتے ہیں ۔ لیکن اُنکی نہایت ہی خفیف مقدار کھانے کی ضرورت پڑتی ہے ۔

سوسائٹی کے مختلف افراد اور اُن کے جسمانی یا دماغی کام کے مُطابق خوراک میں بھی فطرتاً اختلاف کی ضرورت ہے ۔ جو خوراک ایک محنتی مزدور اور زمیندار کیلئے مناسب ہوگی ۔ وہ ۷ ۔ ۸ گھنٹے دفتر میں کرسی پر بیٹھکر کام

نے والے تعلیم یافتہ کے لئے موزون نہیں ہوگی۔ اسی طرح جو آدمی دماغی کام بہت
کرتے ہیں۔ اُن کے لئے اور بھی نفیس اور زُود ہضم خوراک کی ضرورت
ذیل میں وسطی کرم کے استعمال کرنے والوں کے لئے مختصراً ہدایات
کی جاتی ہیں۔ یہ فرض کر لیا گیا ہے۔ کہ ایسے اشخاص باقاعدہ دونوں
کافی ورزش کرتے۔ اور کھُلی و تازہ ہوا میں رہتے ہیں۔ ساتھ ہی غیر
لی دماغی محنت بھی نہیں کرتے۔ ایسے اصحاب کے لئے علے الصبح اُٹھکر
ری فرائض کے بعد کھیر کا استعمال مُناسب ہوگا۔ ½ سیر دُودھ۔ ¼
چاول۔ اور ایک چھٹانک میٹھا۔ ½ چھٹانک دو تین قسم کے پھل۔ یہ قیمتی
دار۔ اور زُود ہضم خوراک ہے۔ ½ پاؤ کی مقدار سے شروع کر کے
کی مقدار تک بڑی آسانی سے استعمال کی جا سکتی ہے۔ اگر ۷ بجے
کے یہ خوراک کھائی جاوے۔ تو ساڑھے نو بجے ہضم ہو جانی چاہئے۔
چاول اور دُودھ کے اندر کافی مقدار پانی کی موجود ہے۔ اس لئے اس
میں پانی استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ دس بجے پاؤ ½ پاؤ تازہ پھل کھاویں
گیارہ بجے حسب معمولی روٹی۔ دال۔ اور سبزی۔ گیارہ بجے سے لیکر شام
بجے تک سات گھنٹے کے عرصہ میں کچھ نہیں کھانا چاہئے۔ اگر زیادہ
لگے۔ تو کسیقدر تازہ پھل یا دُودھ استعمال کریں۔ لیکن دُودھ کی صورت
شام کی خوراک سے کم از کم دو گھنٹے پہلے استعمال کرنا چاہئے۔ شام کی
اک ورزش وغیرہ کے بعد سات بجے سے پہلے کھائی جاوے۔ اس وقت
ی کا زیادہ استعمال کرنا ضروری ہے۔ کم از کم پاؤ بھر ساگ یا ترکاری ہو۔
سے دس بجے یا سونے کے وقت تک کچھ بھی نہیں کھانا چاہئے ✣

# گیارھواں باب

## چند اعتراضات

دُنیا کی تاریخ شاہد ہے۔ کہ ہر نئی بات۔ نئے خیال۔ نئی ایجاد۔ یا نئی دریافت پر عوام کی جانب سے عموماً مُخالفت کی جاتی ہے اور جبتک ہزارہا انسان اُس نئے خیال سے مُتاثر۔ یا نئے عمل سے مُستفیض نہیں ہوتے۔ نُقطہ چین اپنی دُھن میں برابر نقص بتاتے اور اعتراض کرتے جاتے ہیں۔ ایک اعلےٰ سچائی کی دریافت پر جب لوگوں کو حالات بتلائے گئے۔ اُس پر جو اعتراض کیا گیا تھا۔ وہی یا اُسی قسم کا اعتراض آجکل بھی کیا جاتا ہے۔ کہ کیا ہمارے بزرگوں کو یا پہلے زمانہ میں یہ بات معلوم تھی۔ اگر کہو۔ نہیں تو بس اب اُنہیں کچھ کہنے یا سُننے کی چنداں ضرورت نہیں۔ اور اگر بتلایا جاوے۔ کہ آپ کے بُزرگ جانتے تھے۔ لیکن آجکل لوگ عمل میں نہیں لاتے۔ تو لاپرواہی میں ٹال دیا جاتا ہے۔ جبتک کہ وہی صداقت زیادہ روشنی ملنے پر عوام کو نُمایاں فائدہ نہ بخشے۔

ویدک دھرم اولمبیوں کے لئے یہ امر ہمیشہ قابلِ فخر رہا ہے۔ کہ جب کسی مہاں پُرش نے کسی ایسی صداقت کا پرچار کیا۔ اور اُسنے اپنے خیال کی پُشتی میں رشی کرت گرنتھوں یا ایشور یہ گیان وید کا سہارا لیا۔ تو عوام نے اپنے کلیان کے لئے اس صداقت کو بخوشی منظور کیا

لیکن مغربی دُنیا میں سائنس کی مُختلف دریافتوں پر جیسا اُنکا استقبال کیا گیا۔ اُنکے حالات نہ صرف قابلِ افسوس ہیں بلکہ دلچسپ اور مفید مطلب بھی۔ مثال کے طور پر خیال کیجئے۔ کہ جب گلی لیو نے زمین گول مُتحرک اور سُورج کو ساکن بتلایا تو پُرانے اعتقادوں کی موجودگی میں اس صداقت کو بڑے خطرے سے دیکھا گیا۔ اُس زمانہ میں یہ بات تسلیم شُدہ تھی کہ زمین ایک جگہ پر قائم ہے۔ کروڑوں ستارے آسمان پر محض اس لئے لٹکتے ہیں۔ کہ اس زمین کو روشنی بخشیں اور انسانوں کی طبیعت کو بہلاویں۔ سُورج گھُومتا ہے۔ اور اوپر کئی آسمان ہیں وغیرہ وغیرہ۔ ایسے زمانہ میں زمین گول بتلانا اور اس کا اپنے محور کے گرد گھومنا ثابت کرنا ایک گونہ پُرانے خیالات کو ملیامیٹ کرنا تھا۔ عیسویت کے برخلاف آواز اُٹھانا سخت جُرم تصور کیا جاتا تھا۔ اسی لئے اس بزرگ کو اس سچائی کے اظہار پر بڑھاپے میں سخت عذاب پہنچائے گئے۔ آج اس صداقت کو ہر سکول کے بچے تسلیم کر رہے ہیں۔

کولمبس نے گلیلیو کے خیالات سے رہنمائی حاصل کر ہند کی دریافت کا عزم کیا۔ اُس نے شاہنشاہ فرڈیننڈ کے دربار میں حاضر ہو کر اپنا ارادہ ظاہر کیا۔ پادریوں نے کُفر کا فتوےٰ دیا۔ برسوں استقلال سے کولمبس نے کوشش کی۔ عام لوگ اُسے وہمی۔ مخبوط الحواس اور دیوانہ کے نام سے یاد کرتے تھے۔ جب وہ امریکہ کو دریافت کر چکا۔ تو تعلیم یافتہ اور سپینش گورنمنٹ کے درباری کہنے لگے۔ یہ معاملہ یقیناً درست اور ایسا آسان تھا۔ کسی کو بھی شک کی گنجائش نہیں تھی۔ جب کولمبس بیشمار مصائب اور تکالیف کو برداشت کر امریکہ سے واپس

سپین میں آیا۔ تو وہی درباری اور معزز پادری جو اُسے کافر اور وہمی مانتے تھے۔ حسد سے کہنے لگے کہ کولمبس نے کونسی اعلےٰ دریافت کرلی ہے۔ ہر ایک سمجھدار آدمی ایسا کام کرسکتا ہے۔ کولمبس نے وہیں ایک انڈا منگوا درباریوں سے کہا۔ کہ مہربانی کرکے اِسے سیدھا کھڑا کردیں۔ جب کوئی بھی اُسے کھڑا نہ کرسکا۔ تو چاقو نکال کولمبس نے دو ٹکڑے کردیئے۔ اور ایک نیچے رکھکر دوسرا اس کے اوپر دھر دیا۔ تسپر مخاطب ہو کہنے لگا جب کوئی مُشکل کام ہوجاتا ہے توسب کو آسان معلوم دینے لگتا ہے۔

ولیم گرے نے جب ریلوے سے اعلےٰ فوائد حاصل کرنے اور اُسے آمد ورفت کا ذریعہ یا وسیلہ بنانے کا خیال ظاہر کیا۔ تو لوگ اُسے خبطی کہتے تھے۔ یہانتک کہ ۱۸۲۵ء میں جسے ابھی اسی سال سے زیادہ عرصہ نہیں گذرا کوارٹرلی ریویو نامی مشہور رسالہ میں اس خیال پر ان الفاظ میں تمسخر اُڑایا گیا تھا۔

"یقیناً اس سے زیادہ کیا ہنسی اور بیہودہ پن کا خیال ہوسکتا ہے اگر یہ امر مان لیں۔ کہ ایک انجن بھاپ سے بگھی سے دوگنی رفتار میں چل سکتا ہے"

لیکن آج دُنیا کے اندر ایسے مقامات دیکھتے ہیں۔ جہاں بھاپ سے ریلوے ٹرین ۱۳۰ میل فی گھنٹہ کی تیز رفتار سے چل رہی ہیں۔ ان سے بڑھکر تاریخ میں ایک اور دلچسپ واقعہ کا ذکر آتا ہے۔ ۱۷۹۳ء میں ابرٹ فلٹن نے لارڈ سٹین ہوپ کی خدمت میں برٹش گورنمنٹ کی طرف سے مدد حاصل کروانے کی درخواست کی۔ تاکہ وہ سمندر میں انجن کے ذریعے سے جہاز چلانے کی ایجاد کو عملی صورت میں [illegible] [illegible] انسان ابھی [illegible]

تک جسے ابھی ایک صدی کا عرصہ بھی نہیں گذرا۔ اُسے وہمی تصور کرتے رہے۔ اور جب ایک فیاض امریکہ نواسی نے رابرٹ فلٹن کو مدد دی۔ اور اس کی کشتی سمندر میں چلنے کے لئے نیویارک میں بن رہی تھی۔ تو عوام کے لئے مخول ہنسی تمسخر اور نفرت کا مضمون تھا۔ جہاں کہیں سے موجد بیچارہ گذرتا۔ لوگ دیوانہ فلٹن کے نام سے یاد کرتے یہ کشتی طیار ہو کنارے سے چلتے ہوئے کچھ دور جا کر رُکی انجن کام نہ کر سکا۔ کیونکہ ابھی وہ تجربہ کی حد سے باہر نہیں ہوا تھا۔ اسپر عوام میں کانا پھوسی اور چہ میگویاں ہونے لگیں۔ اور کہنے لگے۔

ہم نے کہا تھا کہ نہیں۔ کہ یہ صرف دیوانہ پن کی بات ہے وغیرہ وغیرہ"

لیکن آج سمندر کے ہر حصے اور سمت میں بے خطر ہزاروں بلکہ لاکھوں ڈیل ڈول والے جہاز شب و روز ریلوے کی طرح سیٹی بجاتے۔ جھنڈے لہراتے اور ہزاروں میلوں کی مسافت طے کرتے ہیں جس طرح کہ بڑے شہر کے اندر تمام گلی کوچوں میں ٹیلیگراف اور ٹیلیفون کی تاروں کا جال بچھا ہو۔ ایسے ہی آج سمندر کی چنچل سطح پر سینکڑوں مختلف قسم کے سامان اور بیسیوں قوموں کے لائیٹ ہوس اور تار کے سامان بچھے ہیں۔ دنیا میں آجتک جس قدر نئے خیالات پھیلے۔ ہر پبلش کرنے والے کو کم و بیش بیجا اور تعصب سے بھری مخالفت پیش آتی رہی۔ اور ممکن ہے۔ اسی لئے وستی کرم کے خیال کو جس پھاؤ سے ہم نے تحریر کیا ہے۔ ناظرین اُسی پیرایہ میں حاصل کرنے سے رُکے رہیں۔ لہذا چند اعتراضوں کا جواب ذیل میں دیا جاتا ہے۔ یہ اور ایسے ہی اعتراض

عموماً ہر مبتدی کو درپیش ہوتے ہیں۔ اور اگر ذرا سنجیدگی و متانت سے سمجھنے کی کوشش کی جاوے۔ تو صداقت اور حصول صحت کے اعلےٰ معراج کے سامنے وضعداری اور فضول تہذیب کے خیالات ہیچ ہو جاتے ہیں۔

اعتراض نمبر ۱۔ یہ طریقہ علاج (وستی کرم) خلاف منشا قدرت ہے۔

جواب۔ سچ ہے۔ بادی النظر میں یہ عمل خلاف منشا قدرت معلوم ہوتا ہے لیکن قبض کا ہونا بھی تو قدرتی امر نہیں۔ تمام جانور اس مہلک مرض سے بری ہیں۔ اور انہیں خلاف منشا قدرت کھانا۔ پینا سونا وغیرہ بھی منظور خاطر نہیں۔ جب ہماری بے احتیاطی اور لاعلمی سے قدرت اپنا کام ٹھیک انجام نہ دے سکے۔ تو ہمیں عقل سے کام لینا چاہیئے۔ جو اسی لئے قدرت کا نہایت ہی مفید عطیہ ہے کیونکہ ہم فعل مختار ہیں۔ اگر بدی کرنے کی طاقت موجود ہے تو بھلائی کرنے کا سامان بھی ہمیں بخشا گیا ہے۔ عقل و فکر اور تجربے نے ہمیں سکھلا دیا ہے کہ وستی کرم سب سے زیادہ آسان سب سے زیادہ بے خطر۔ اور سب سے زیادہ مؤثر طریق ہے۔ جس سے اس قسم کی تمام شکایات رفع ہو سکتی ہیں۔ اور شائد اطمینان سے یہ بھی کہا جا سکے۔ کہ یہ عمل ٹھیک بموجب منشا قدرت ہے۔ کیونکہ کولن کے صاف کرنے میں ہم قدرت کے ہی سادہ اور عمدگی سے صاف کرنے والی پانی کا استعمال کرتے ہیں۔ اور وہ بھی ایلیوسیکل والو تک جس کی حدبندی بھی خود مہربان قدرت نے ہی کر دی ہے۔ بیوقت کھانا۔ بے وقت اور بلا ضرورت خلاف منشا قدرت مختلف

مصالحوں سے ملے ہوئے مزیدار پانی کو پینا۔ کم سونا۔ ورزش وغیرہ
نہ کرنا۔ اور اِس قسم کی بہت سی بے احتیاطیوں سے بیمار پڑ جانا بھی
توخلاف منشا قدرت ہے۔ جانور وقت پر سوتے۔ وقت پر باقاعدہ اُٹھتے۔
اپنی ضرورت اور حالات کے مطابق کھاتے ہیں۔ اسی لئے وہ زندگی بھر
تندرست رہتے ہیں۔ اگر انسان اپنی لاعلمی سے بیمار پڑ جاوے۔ تو
جبتک یہ مشین اپنی اصل حالت کو دوبارہ حاصل نہ کرلے۔ تجربہ بتلاتا
ہے۔ کہ اس قسم کا عمل (دستی کرم) ہر دو ضروری اور مُفید مطلب ہے
حلق سے زبردستی کڑوے مکسچر اور زہریلی ادویات کا اندر ٹھونسنا بھی توخلاف
منشا قدرت ہے۔ بیرونی جسم کی صفائی کے لئے جیسے صاف اور سُتھرے
پانی سے بڑھ کر اور کوئی اچھا طریقہ نہیں۔ اسی طرح اندرونی صفائی کے
لئے بھی صاف پانی سے بڑھ کر اور کوئی اعلےٰ علاج نہیں۔ ہاں مزمن
امراض میں اس پانی کے ہمراہ مفید ادویات کی بھی حاجت ہوگی۔ اسی لئے
کولن تک صاف اور اُجلے پانی کا پہنچانا ہرگز خلاف منشا قدرت نہیں
ہے۔ اور اگر کولن کی بناوٹ کو غور سے مطالعہ کیا جاوے۔ تو مُنہ سے لیکر
گدا تک سارے فاصلہ کے اندر پائی لورک آری فس اور اینیو سیکا والو
دو دروازے ملتے ہیں۔ جو اوپر کا سامان نیچے پہنچانے کے لئے بلا کسی جدو
جہد کے کھل جاتے ہیں۔ لیکن تندرستی میں نیچے کے مواد کو اوپر جانیکی
ہرگز اجازت نہیں دیتے۔ اور اگر یہ امر خلاف منشا قدرت ہوتا۔ تو سگمائیڈ
فلکسچر کے قریب تیسرے کسی دروازے کی موجودگی کولن تک کسی اوشدھی
یا جل کے پہنچانے کی اجازت نہ دیتی۔ لہذا اس خیال سے بھی یہ امر خلاف
منشا قدرت

انسان کی بناوٹ تمام حیوانات سے زیادہ مکمل ہے اور انسان ہی کے لئے
قدرت کے بیشمار پھل ۔ پھول ۔ اناج اور بنسپتیاں ہیں ۔ جنہیں عقل اور
فکر سے استعمال کرنے کا اُسے موقعہ ملا ہے ۔ کتنے آدمی ہیں جو اپنی جسمانی
بناوٹ کے لحاظ اور ضرورت کے خیال سے مُناسب مقدار میں خوراک
کھاتے ۔ اور صاف وعمدہ پانی پیتے ہیں ۔ یا یہ کہ خلاف منشا قدرت مُنشیات
شربتوں ۔ سوڈا ۔ برف وغیرہ سے پرہیز کرتے ہیں ۔ اگر ایک انجن کا ڈرائیور
بھاپ کی ضرورت کے مُطابق لکڑی ۔ پانی وغیرہ سامان مہیا نہیں کرتا ۔
اور کم یا زیادہ آگ سے کام لیتا ہے ۔ تو آپ خود سوچ لیں ۔ کہ وہ انجن ایسے
رہبر کے ہاتھ میں کب تک بے خطر اور محفوظ رہ سکتا ہے ۔ کتنے آدمی ہیں
جو اپنے جسم کے زائل شدہ ریشوں کی مقدار کو پورا کرنے اور اپنے جسم کی
بناوٹ کو مضبوط بنانے کی خاطر کاربنی ۔ نائٹروجنی خوراک اور معدنی نمکوں
کی ضرورت وغیرہ تمام امور پر خیال کر کے کھانا کھاتے ہیں ۔ سوچئے کون
ایسا مشین رکھنے والا ۔ یا جانوروں کے پالنے والا مالک ہے ۔ جو اپنی مشین
اور گلے کو مناسب خوراک پہنچانا نہیں جانتا ۔ لیکن بقول ودوان ہربرٹ
سپنسر انسانوں نے تمام جانوروں کو پالنا تو سیکھ لیا ۔ لیکن انسانوں اور
اپنے بچوں کی پرورش کرنا تا حال نہیں سیکھا ۔ بلکہ کثیر تعداد اُن ناواقف
انسانوں کی پائی جاتی ہے ۔ جو روٹی کھانا ۔ چبانا ۔ ہضم کرنا ۔ اور پانی پینا وغیرہ
نہایت ہی ضروری مگر موٹے موٹے اصولوں کو بھی نہیں جانتے ۔ پھر کب
ممکن ہو سکتا ہے ۔ کہ اس قسم کی لاعلمی میں جب رتوچریا ۔ دِن چریا اور راتری
چریا تک کا علم نہ ہو ۔ انسان قوانین قدرت کی پیروی کرتا ہوا تندرست
رہ سکے ۔ تمام دُکھوں کی جڑ جہالت یا لاعلمی ہے ۔ یہی باعث ہے ۔ کہ

تندرستوں کی نسبت آجکل بیماروں کی تعداد بدرجہا زیادہ پائی جاتی ہے جن میں سے کثیر تعداد ایسے اشخاص کی ہے جو تھوڑی سی احتیاط سے اپنے قیمتی جسم اور صحت کی حفاظت کر سکتے ہیں۔ اور انہی کی خاطر ضرورت ہے۔ کہ انہیں قوانین قدرت کے مطابق زندگی بسر کرنے اور آئے دن کی بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے سمجھایا جاوے۔ کہ رشیوں نے کس پرکار سے سوستھ رکھشا کا پرچار کیا تھا۔ وستی کرم بھی حفاظت جسمانی کے خیال کو پورا کرنے کے لئے ایک سادھن (طریقہ) ہے اسی لئے چرک میں فرمایا ہے کہ بعض آچاریہ وستی کرم کو چکتسا کا اردھ بھاگ۔ اور بعض سروانگ کہتے ہیں۔

اعتراض نمبر ۲۔ کیا کولن کو دھونے کا طریقہ سوائے وستی کرم کے اور کوئی نہیں۔

جواب۔ نہیں۔ اوپر ذکر کیا جا چکا ہے کہ چار سروت یا دروانے ایسے ہیں جن سے مواد خارج ہوتا ہے۔ ایسے ہی جل کو جسم میں پہنچانے کے لئے منہ اور جلد دو ہی دیگر وسائل ہیں۔ جس وقت ہم پانی پیتے ہیں وہ حلق سے گذر کر معدہ میں پہنچتا ہے۔ جہاں سے سیاہ خون کی وریدیں چوسکر۔ دل میں بھیج دیتی ہیں اور وہ پانی خون کی گردش میں ملکر گھومتا ہوا جسم کے مختلف حصوں اور گردوں میں اپنے مقام پر جا پہنچتا ہے۔ جو لوگ لاعلمی یا بے وقوفی سے شراب خانہ خراب کا استعمال کرتے ہیں۔ تو چونکہ وہ شراب مثل پانی کے جھٹ پٹ خون کی گردش میں جا ملتا ہے۔ اور وہی خون پھیپھڑوں سے صاف بنکر سارے جسم میں پھیلتا ہے۔ اس لئے انکے پھیپھڑوں سے گندے سانس۔ ان کے پیشاب سے بدبو اور تمام جسم سے عفونت اٹھتی ہے۔ جبکہ شراب جاتے ہی دل کی حرکت کو دس منٹ کی رفتار سے بڑھا دیتا ہے۔ اس لئے کوئی بھی پانی یا بہنے والا عرق بلا گردش خون

یا پلاوٹ کے جسم کے کسی حصے میں نہیں جا سکتا۔ اور خون میں ملا ہوا۔ پانی تو اپنے
صدر مقام گردوں کی طرف ہی جائیگا۔ پس پیا ہوا پانی کولن نہیں دھو سکتا ایسے
ہی نہانے سے جو پانی جلد کے ذریعے ہمارے جسم میں پہنچتا ہے۔ وہ بھی وریدوں
کی معرفت خون میں جا ملتا ہے۔ اس لئے کولن کو صاف کرنے کے خیال سے
ان وسائل کو استعمال میں لانا زیادہ مفید نہیں۔ ہاں ٹھنڈے پانی کے غسل کسیقدر
وستی کرم کا کام دے سکتے ہیں۔ جس کا ذکر تفصیل سے میری بنائی "جل چکتسا ودھی"
نامی کتاب میں ملیگا۔

جُلاب کی کیفیت آپ تیسرے باب میں پڑھ آئے ہیں۔ اس لئے وستی کرم کے
سوائے اور کوئی بھی براہ راست کولن کو صاف کرنے کا طریقہ نہیں ہے۔ اگرچہ
کولن سے بھی پانی وریدوں کی معرفت خون میں جا ملتا ہے۔ لیکن زیادہ تر مقدار
کولن کی تہوں میں رہتی اور مواد کو باہر نکالنے میں مدد دیتی ہے۔ لہذا سب سے
مفید عمل کولن کو صاف کرنے کا وستی کرم ہی ہے۔

اعتراض نمبر ۳۔ کیا اس طریقہ علاج سے آنتیں کمزور نہیں ہو جاتیں؟

جواب۔ ہرگز نہیں۔ پانی کا عمل آنتوں کو دھونے اور مل و مواد کو صاف کرنے کا
ہے۔ کیا کبھی آپ کو ایسا خیال بھی گذرا ہے۔ کہ نہانے اور بدن کی میل اتارنے
سے جسم کمزور ہو جائیگا۔ پھر کوئی وجہ نہیں کہ دھونے سے آنتیں کمزور ہوں۔
ہاں جیسے جسم کی بیرونی جلد میں گرم پانی کے استعمال سے جلد کمزور ہوتی۔ اور
ٹھنڈے پانی کے نہانے سے زیادہ صاف۔ عمدہ اور مضبوط بن جاتی ہے۔
وہی کیفیت اندر کی ہے۔ زیادہ گرم پانی کا استعمال بیشک آنتوں کو کسی قدر
کمزور کر سکتا ہے۔ لیکن تازے اور ٹھنڈے پانی کا استعمال ہرگز نہیں۔
ڈاکٹر ہال۔ اور ہزاروں دیگر باقاعدہ عمل کرنے والوں کی شہادت اس کا

بدیہی ثبوت ہے۔ ڈاکٹر فارسٹ کا بیان ہے۔

"میرے مریضوں نے مہینوں بلکہ سالوں تک وستی کرم کا باقاعدہ استعمال کیا۔ اُنکی طاقت اور جسم برابر بڑھتا گیا۔ نازک سے نازک بدن بلا کسی اندیشے کے اس کرم کو عمل میں لا سکتا ہے۔"

ہاں نازک آدمیوں یا عورتوں کو اس کا استعمال تھوڑی مقدار (نصف پاؤ) سے شروع کرنا مناسب ہوگا۔ چند روز کے بچے کو جنکا پیٹ ماں کی وجہ سے صاف نہ ہوں۔ احتیاط سے وستی کرم کرانے میں کچھ بھی اندیشہ نہیں۔ جبکہ بوڑھے اور کمزور انسان تو بلا شبہ اس وستی کرم سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ اس لئے آنتوں کی کمزوری کا گمان ٹھیک نہیں۔ جس وقت کسی مشین کے پُرزے نئے اور عمدہ طیار ہوں۔ اس وقت کاریگر بڑی خوشی سے اُسے استعمال میں لاتا ہے۔ لیکن اگر اُسی مشین کو چند روز۔ مہینوں یا سالوں کی بے پروری سے زنگار لگ جاوے یا جوڑوں میں مل کے اجتماع سے جام ہو جاوے۔ تو مشین بھدے طور پر کام دیتی اور بعض اوقات ظاہراً اچھے طریقہ سے چلتے چلتے رُک جاتی ہے۔ جبکہ ایسی حالت میں اُس کے ٹوٹنے کا خطرہ ہر وقت بنا رہتا ہے۔ لائق کاریگر کا پہلا فرض یہ ہوگا۔ کہ اُس جام کو ہٹاوے۔ میل سے مشین کو صاف کرے۔ اور تیل کے ذریعے سے تر کر کے مشین کو اتنی ہی پھرتی اور صفائی سے چلاوے۔ جتنی رفتار کہ موجد مشین نے ابتدا میں تجویز کی تھی۔ اور ایک دفعہ ٹھیک حالت میں لانے کے بعد پھر زنگار لگنے اور جام ہونے کا موقعہ ہی نہ دے۔ یہ تبھی ممکن ہے۔ جب وہ باقاعدہ اُسے صاف رکھے۔ یہی حالت کولن کی ہے۔ سوچئے۔ کس قدر میل۔ اور زنگار لگ رہا ہے۔ اور جام ہونے سے کتنی بار رُکتے اور بیماریوں کے خطرات درپیش ہوتے

ہیں۔ اِن آنے والے خطروں سے بچنے کے لئے کون کی طرف دھیان دیجئے جیسے مشین استعمال سے اسقدر جلدی نہیں ٹوٹتی جتنی جلدی زنگار سے خراب ہو جاتی ہے۔ اسی طرح باقاعدہ استعمال سے آنتیں اتنی کمزور نہ ہونگی جتنی کہ زنگار روپی کولن کی خرابیوں سے۔ لہذا باقاعدہ وستی کرم کرنے میں کسی قسم کی ناجائز کمزوری کا ہرگز احتمال نہیں۔ جبکہ عملی تجربوں اور سالہا سال کے عمل نے اس خیال کو پایہ ثبوت تک پہنچا دیا ہے۔

اعتراض نمبر ۴۔ عادی ہو جانے پر بلا اس عمل کے ضرور تکلیف ہوتی ہوگی ؟

جواب۔ مثل دیگر منشی اشیاء استعمال کے وستی کرم کا عامل کوئی تکلیف نہیں اُٹھاتا۔ اگر بھوجن ساتوک اور باقاعدہ کھایا جاوے تو جس وقت مواد کی کافی مقدار کولن میں جمع ہوگی۔ وہ باقاعدہ حسب ضرورت خارج ہوگی۔ اسی اعتراض کا جواب ڈاکٹر فارسٹ نے ان الفاظ میں دیا ہے

"وستی کرم آنتوں کو کمزور کرنے کا موجب ہرگز نہیں ہوتا۔ جب اس کرم کی ضرورت نہ ہو۔ اور صحت بحال ہو جائے۔ تو آنتیں بھی بحال اور روبصحت ہو جاتی ہیں۔ اس لئے وہ اپنا کام زیادہ تیزی اور فرتی سے بلا امداد غیرے کر سکتی ہیں۔ لہذا عادت سے کمزوری کا اِمکان نہیں"

ڈاکٹر سیٹو نیز جس نے اپنی ذات اور اپنے مریضوں پر بیس سال تک یہ عمل کیا۔ کہتا ہے۔ کہ

"میری حالت میں تو کسی طرح سے بھی اتنے عرصے کے اندر روزانہ شوچ کی حالت میں اس وستی کرم نے خلل اندازی نہیں کی۔ اور اس امر کی جانچ کے لئے میں نے اکثر اوقات ہفتہ تک بھی اس کا استعمال نہیں کیا۔ جبکہ باقاعدہ کافی مواد کے جمع ہونے پر شوچ کی حاجت ہوتی رہی ہے"

ڈاکٹر موصوف نے بیماری سے محفوظ رہنے کے خیال سے وستی کرم کو علاج ما تقدم مانکر ہر دوسرے یا تیسرے روز اس کرم کے کرنے کی سفارش کی ہے۔ اور خود بھی بیس سال تک اپنے لئے اسی اصول پر اس کا استعمال جاری رکھا۔ اور باوجودیکہ عمر اسی سالہ ہے۔ اس عرصہ دراز کے اندر وہ ایک دن بھی بیمار نہیں ہوئے لیکن اگر وہی خراب عادات اور نامناسب غذا جاری رہیں۔ جن سے پہلے کولن میں فتور اور خرابی واقع ہوئی تھی۔ تو جیسے لگاتار علاج اور ادویات کا مہیا کیا جانا ایک لازمی نتیجہ ہوتا ہے۔ ویسے ہی وستی کرم کی بھی حاجت رہیگی۔ یا اگر مریض مدت دراز سے قبض میں مبتلا ہو۔ اور لگاتار کیتھارٹک گولیوں اور مسہل کی ادویات سے اس نے اپنے آنتوں کو کمزور اور خستہ کر دیا ہو۔ تو باقاعدہ کھانے پینے پر بھی پہلی صحت دوبارہ حاصل کرنے میں کچھ عرصہ درکار ہوگا۔ اور اس لئے دیر تک وستی کرم کی بھی ضرورت محسوس ہوگی۔ زیادہ بیٹھنے والوں۔ دفتروں میں کام کرنے والوں مستورات یا ان اشخاص کو جو چل پھر کر ورزش نہیں کرتے۔ لگاتار اس کے استعمال سے زندگی کاٹنا مشکل نہ ہوگا۔ اور ایسی صورتوں میں بلا اسکے استعمال کے صحت قائم رکھنا نہایت ہی مشکل کام ہے۔

اعتراض نمبر ۵۔ اگر ایک بار کولن صاف کر دیا جاوے تو پھر کیوں ضرورت ہوگی؟

جواب۔ درحقیقت کوئی ضرورت نہیں۔ بشرطیکہ کھان پان میں عقل و دلیل سے کام لیا جاوے۔ فرض کرو۔ کولن صاف ہوگیا۔ آپ نے روٹی بھی خوب بھوک لگنے پر کھائی۔ لیکن لقمہ بلا چبائے اندر ٹھونس لیا جس سے سلائیوا کے ملنے بنا نشاستہ سے شکر نہیں بنی۔ اس لئے معدہ نے بھی اس غیر کا کام سمجھ کر چھوڑ دیا۔ اوپر سے آپ نے ٹھنڈے پانی کا گلاس

یا زیادہ گلے سے نیچے گذار دیا۔ اور صرف اس ایک غلطی سے آپ نے عملاً
سلائیوا۔ اور گیسٹرک جوئس ہر دو کی طاقت کو کمزور کر دیا۔ اور وہ کیمیائی
عمل جو تھوڑے عرصے میں ختم ہو جانا تھا۔ اب اس کے لئے بہت سے
وقت کی ضرورت ہے۔ کیا کبھی کسی سمجھدار رسوئیے یا باورچی کو دال۔
ساگ چولے پر چڑھائے اور قریباً تیار ہونے پر (اور جل کی ضرورت ہے
اس خیال سے) ٹھنڈا پانی ڈالتے دیکھا۔ اگر نہیں۔ تو پھر آپ کیوں جٹھرا
اگنی کو مند کرتے ہیں۔ کیا آپ کے معدہ کے اندر یہی عمل نہیں ہو رہا۔ کم
ازکم ایک گھنٹہ میں معدہ سے رس نیچے طیار ہو کر گذرتا ہے۔ اس وقت
کے اندر پانی پینا گویا معدہ کی طاقت کو کمزور کرنا ہے۔ اگر حلوائیوں کی
اصلاح ہیں حلوا کے اندر ٹھنڈا پانی ڈالنے سے بری ہو اس آتی ہے۔
تو آپ کے معدہ کے اندر کیوں سٹراند اور بے قاعدہ کیمیائی عمل نہ ہوگا۔
جانور اگر تندرست رہتے اور خوشی سے زندگی بسر کرتے ہیں۔ تو اس لئے
کہ وہ قدرت کے راز کو سمجھتے اور عمل میں لاتے ہیں۔ کیا چارہ کھاتے
وقت کسی جانور کو پانی پیتے دیکھا۔ ہرگز نہیں۔ ہاں جب وہ جگالی کر چکے
تو اندر سے پانی کی مانگ ہوتی ہے۔ کیونکہ پینکریاس میں خوراک پہنچے
پر پیاس ضرورتاً لگنی چاہئے۔ یہ عمل ایک گھنٹہ سے دو گھنٹہ کے عرصہ
کے اندر ہوتا ہے۔ مان لیں۔ آپ نے اس غلطی کو بھی دور کر دیا۔ اور
کھانا کھا کر فوراً ہی دماغی کام شروع کر دیا۔ تو بدہضمی ہونا لازمی نتیجہ
ہے۔ ایسے طالب علم کالجوں میں سینکڑوں ہی ملینگے۔ جو جلدی کھانا
کھا کر جھٹ پٹ پڑھنے بیٹھ جاتے ہیں۔ بعض تو لقمہ منہ میں
ڈالتے اور پڑھتے چلے جاتے ہیں۔ واقعی یہ نظارہ تعلیم یافتہ اصحاب

کے لئے قابل شرم ہونا چاہئے۔ اگر اِن سادہ لوحوں کو قوانین قدرت کا علم ہوتا تو جان بُوجھ کر زہر نہ کھاتے۔ جس وقت کھانا کھانے پر دماغ سے سوچنے یا جسم سے ہم لوگ کوئی سخت کام لیتے ہیں۔ تو خوُن کا بُہت سا حصہ جو اُس وقت معدہ میں جانا چاہئے تھا۔ اُدھر پُہنچتا ہے۔ جہاں اسکی مانگ ہے۔ معدہ کے اندراب گیسٹرک جوئس کے لئے ناکافی مقدار خوُن کی پُہنچ آتی ہے۔ جس سے تیزاب کمزور اور ناکافی مقدار میں خوراک سے مِلتا ہے۔ ان حالات میں لازمی نتیجہ بدہضمی نمودار ہو جاتی۔ اور جسم رُوپی مشین کو تباہ کرتی ہے۔

ان سب امور سے بڑھ کر بے موقعہ اور بِلا ضرورت کھانا بدہضمی کا باعث بن جاتا ہے۔ فرض کرو۔ شام کو کھانا کھایا۔ ابھی گھنٹہ یا دو گھنٹے بھی نہیں گذرے اوپر سے دُودھ پی لیا۔ کیوں؟ اس لئے کہ رات کو دودھ کا پینا فیشن ہے۔ اور طاقت بخشتا ہے۔ نہ معلوم کس کامی شخص نے سوتے بار دودھ پینے کی تجویز بتلائی ہے۔ اگر رات کو دُودھ پینے والے ذرا بھی عقل سے کام لیں تو معلوم ہو۔ کہ یہ دُودھ بجائے فائدہ کے ازحد نقصان دہ ہے۔ ادھر سے پہلی خوراک بلا ہضم ہوئے معدہ میں پڑی ہے اُوپر سے اور خوراک آ جاتی ہے کچی پکی۔ دونو کو مِلا ہضم کرنے کا عمل شروع کر دیتا ہے۔ اور چونکہ اب معدہ کو اور بھی ہضم کرنے کے لئے زیادہ وقت کی ضرورت ہے۔ اس لئے اب جاگنا چاہئے۔ برخلاف اسکے۔ لوگ دُودھ پی۔ معدہ کو زیادہ کام دیکر جھٹ بستر پر جا لیٹتے ہیں۔ معدہ بھی اپنا کام سُست کر دیتا ہے۔ یہ طاقت بخشنے کی خاطر پیا ہُوا دودھ معدہ میں بدہضمی اور نروز (اعصاب) کے اندر جوش سا پیدا کر دیتا ہے جس سے بالعموم سُوپن دوش (احتلام) ہوتے ہیں۔ اگر استقدر

بھی اِن سادہ مزاجوں کو واقفیت ہو۔ کہ روٹی کے بالکل ہضم ہو جانے بعد بالفرض دُودھ ضرور پینا بھی ہو۔ اور فیشن کی غلامی سے چھٹکارا نہیں ہوسکتا۔ تو چونکہ دُودھ ۲ ½ گھنٹہ میں ہضم ہوتا ہے (زیادہ کڑھا ہوا نسبتاً زیادہ وقت میں) اس لئے دُودھ پینے کے اڑھائی گھنٹہ بعد بستر پر جانا مُناسب ہے لیکن اگر اس قسم کی احتیاط کرنے کی ضرورت وہ محسوس کرلیں۔ تو رات کے وقت دُودھ کا۔ یا سونے بار پانی کا پینا ہی کیوں نہ ترک کر دیں۔ تاکہ وہ اس قیمتی ویریہ کو محفوظ رکھ سکیں۔ جس کے بننے میں ہفتوں صرف ہوئے اور ضائع ہونے میں صرف منٹوں کا وقت خرچ ہوتا ہے۔ ان احتیاطوں کے باوجود اگر خوراک میں مختلف قسم کی چٹنیاں۔ تیز مصالحے۔ لال مرچ اور تیل کی طیار کی ہوئی چیزیں پروسی گئی ہیں۔ تو وہ تامسک بھوجن (سٹی میولنٹ) جہاں معدہ کو بگاڑینگے۔ وہاں نروز کو خراب کر جذبات حیوانی کو بھی اُکسائیں گے۔ اِن تمام اور ایسے ہی بہت سے اصولوں کے جاننے بعد آدمی بے خطر ہوسکتا ہے۔ اس پر اس قدر جاننا نہایت ہی ضروری ہے۔ کہ تنومند اور صحیح وسالم تندرست آدمی کی ضرویات کا مطالعہ کرکے کیمیائی طور پر ایسی خوراک تجویز کی جاوے۔ جو ہمارے جسم اور خیالات کے عین مُطابق ہو۔ پیارے ناظرین۔ اگر آپ اس قسم کی تمام رکاوٹوں کو دُور کرسکتے ہیں۔ تو اس میں شک نہیں کہ ایک بار کولن صاف کرنے کے بعد دوبارہ تکلیف اُٹھانے کی ضرورت نہ ہوگی۔ اسی لئے ضرورت ہے۔ کہ مُتلاشیاں صحت اس قسم کی احتیاطیں کاروبار میں وقت کی پابندی۔ باقاعدہ ورزش صاف اور پاک پانی۔ تازہ اور عمدہ ہوا۔ روشنی اور ہوادار مکان وغیرہ نہایت ہی ضروری امور کی طرف متوجہ ہوں اور

اِن تمام قوانین صحت کی پابندی اپنا فرض مُقدم سمجھیں۔ تو بلاشبہ باربار
کولن کی طرف توجہ کرنے کی ضرورت نہیں۔ اگر اس قدر سامان سوچ سمجھ کر
آپ مہیا کرلیں۔ تو اندر کی صفائی کا انتظام جسم کے اندر خود بخود باقاعدہ ویسے
ہی ہوتا جائیگا۔ جیسا کہ جانوروں کے اندر۔ آپ بیماری کے سامان ہی
پیدا نہ ہونے دیں۔ پھر آپ کو وستی کرم کی ضرورت نہ ہوگی۔

اعتراض نمبر ۶۔ وستی کرم کب کب کرنے کی ضرورت پڑتی ہے اور کیوں؟
جواب۔ شروع میں جب تک بالکل کولن صاف نہ ہو۔ ہر روز کم از کم ایک بار یہ
عمل کریں۔ جب کولن بالکل اپنی حالت میں آجاوے۔ معدہ تیز ہو۔ بھوک
زور سے لگے۔ تب ہفتے میں تین بار کے حساب سے کرتے جاویں۔ (یعنی
ایک روز عمل کریں۔ دوسرے دن نا غہ) دو ہفتے کے بعد ایک بار کرنا کافی ہوگا۔
اس کے بعد جب کبھی ضرورت محسوس ہو۔ جنہیں اسقدر فائدہ پہنچا ہو۔
وہ آسانی سے بیمار نہ ہونگے۔ اور بیماری کے پیش خیمہ قبض کو حتے الامکان
موقعہ نہ دیں گے۔

اعتراض نمبر ۷۔ وستی کرم کے بعد ایک دو دن تک شوچ کی حاجت نہیں ہوتی
اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اس طریقہ علاج سے قبض ہو جاتی ہے؟
جواب۔ نہیں یہ غلط خیال ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ خارج کرنے کے
لئے کافی مواد اکٹھا نہیں ہوا۔ جسے ۲۴ سے ۴۲ گھنٹہ تک کا عرصہ چاہئے
جن آدمیوں کے کولن مُدت دراز سے میلے اور خراب تھے۔ اُنہیں بعض
اوقات زیادہ عرصہ تک شوچ کی حاجب محسوس نہیں ہوتی۔ لیکن جب
مل سگمائیڈ فلکسچر میں پہنچیگا سیٹھے خود بخود اطلاع دیدینگے۔ زیادہ عرصہ
اس لئے درکار ہوتا ہے کہ ایسے اشخاص کے کولن کی سطح اپنی اصلی [illegible]

سے زیادہ پھیلی اور پھولی ہوئی تھی۔ کولن کے بار بار صاف ہونے پر آہستہ آہستہ ہلکر اپنی مناسب اور اصلی حالت کو اختیار کریگی۔

یہ چند موٹے موٹے اعتراضات درج کر دیئے ہیں۔ چند دیگر معمولی اعتراضوں کا جواب اس کتاب کے مختلف حصوں میں دیا گیا ہے۔ باقی سوالوں کا جواب ہر ایک سمجھدار عامل اپنے تجربے سے دے سکیگا۔

# بارھواں باب

## امراض متعلقہ آلات الہضم

ناظرین آپ نے دیکھ لیا۔ اس کتاب میں بیماروں کے لئے اسقدر لکھنے کا منشا نہیں ہے۔ جس قدر برائے نام تندرست آدمیوں کے لئے کیونکہ اگر وہ اپنی غلطیوں کو دور کرنے اور آئندہ کے لئے اُن سے محفوظ رہنے کا گیان حاصل کریں تو تندرستوں کی تعداد میں نمایاں زیادتی ہو جائے۔ لیکن جو لوگ پرانی اور پیچیدہ امراض سے مایوس ہوں۔ یا جنہیں بارہا مختلف ڈاکٹروں اور حکیموں کے علاج سے فائدہ نہ پہنچا ہو۔ ضرورت ہے کہ وہ کسی ودوان اور بہت سے علاج کرنے والے وید کے پاس پہنچکر باقاعدہ علاج شروع کریں۔ مگر جو شکایات اس وقت عموماً ستر یا اسی فیصدی آدمیوں میں پائی جاتی ہیں۔ اُن کے لئے اگر غور سے دیکھا جائے تو بیماری کے اسباب کے ہٹانے اور ابتدا میں ہی پرہیز اور توجہ سے علاج کرنے کے لئے اس چھوٹی سی کتاب میں بہت کچھ مفید مطلب ہدایات ملینگی۔

شروع میں بتلایا جا چکا ہے کہ مریضوں کے علاج کی خاطر یہ کتاب نہیں
لکھہ رہا۔ بلکہ اس لئے کہ لوگ مریض نہ بنیں۔ یا مریضوں کی خوفناک تعداد میں
کمی ہو۔ لیکن اس جگہ آلات الہضم کے متعلقہ امراض کا مختصر ذکر کرنے سے مراد
یہ ہے۔ کہ ناظرین اپنے لئے بیماریوں کے علاج اور تشخیص کے لئے چند ایسے اصولوں
کو سمجھ لیں جن کے بعد وہ خود ہی علت معلول کے سلسلہ پہ غور کرتے ہوئے
بیماری کی ابتدائی حالت میں ہی علاج کر سکیں۔ اس جگہ ان امراض کے علاج
بتلانے سے اس قدر غرض نہیں جتنی کہ واقفیت پیدا ہو جانے کے مبارک
خیال سے مطلب ہے۔ تاکہ عوام اپنے لئے خود نتائج نکال سکیں۔

جہاں جہاں امراض کا ذکر کرتے ہوئے قوانین قدرت کے مطابق
علاج بتلایا ہے۔ وہ بھی اس لئے۔ کہ آپ میں سے بہت سے سنجیدہ آدمیوں کو
سوچنے کے لئے کسی قدر اشارے مل جاویں۔ ساتھ ہی جو علاج بتلائے ہیں
وہ یا تو ڈاکٹر نکلس ایم۔ ڈی کی کتاب اسٹارک انتھروپالوجی یا ولسن کی
نیوہائی جین سے لئے گئے ہیں۔ اور بعض رشی کرت ویدک چکتسا کے گرنتھوں
سے بھی تاکہ پرمانک ہوں۔ اپنے تجربوں کو ارادۃً نظر انداز کیا گیا ہے۔

لیکن پیشتر اس کے کہ معدہ کے متعلقہ امراض کا ذکر کیا جاوے۔ بیماری
کے لفظ پر بھی کسی قدر لکھنے کی ضرورت ہے۔ اور حفظ صحت کے رو سے سب سے
زیادہ ضروری اور پہلا ہی اصول سیکھنے کے قابل یہ ہے۔ کہ بیماری کسے کہتے
ہیں۔ اور کون کون سے اسباب سے پیدا ہوتی ہے۔ برخلاف اس کے گم شدہ
صحت کو دوبارہ حاصل کرنے اور صحت کو قائم رکھنے کے لئے یہ مقدم خیال
پیش نظر ہونا چاہئے کہ اگر بیماری موجود ہے۔ تو ان اسباب کے دفعیہ کے لئے
کوشش کی جاوے۔ جس سے وہ بیماری پیدا ہوئی ہے۔

بیماری سزا ہے۔ جو قدرت ہمیں قوانین کی خلاف ورزی کیلئے دیتی ہے اور درد اس بیماری یا سزا کا ظاہری نشان ہے۔ قانون سے لاعلمی مجرم کے لئے کوئی بہانہ نہیں سمجھا جاتا۔ اور نہ ہی اس قسم کے عذرات سے سزا میں کسی قسم کی کمی یا تخفیف کا امکان ہوتا ہے۔ قدرت کے اندر یہ ایک قانون ہے۔ کہ اگر کوئی آدمی آگ پر اپنا ہاتھ دھر دے۔ تو کیمیائی عمل کے نمودار ہونے سے وہ ہاتھ جلنے لگیگا۔ اور عامل کو درد بطور سزا کے تکلیف دینے لگے گا۔ اور درد ہی اس غلطی کی طرف متوجہ کرانے کا باعث بن جائیگا۔ ایک بچے کو باوجود اسکی لاعلمی کے اُتنی اور ویسے ہی سزا ملتی ہے۔ اگر وہ قانون کی خلاف ورزی کرے جتنی اور جیسی دوسرے آدمی کو جو بلحاظ عمر کے اس سے زیادہ علم۔ اور تجربہ رکھتا ہے۔

بیمار نے کسی نہ کسی صورت میں ضرور ہی قوانین قدرت کی خلاف ورزی کی ہے۔ اور وہ سزایاب ہوا ہے۔ ممکن ہے۔ اُسے اس اصول کی جسے اُس نے توڑا ہے خبر تک بھی نہ ہو۔ اور عموماً دنیا میں یہی کیفیت دیکھی جاتی ہے۔ بیماری اکثر لاعلمی۔ بے پرواہی۔ بے اعتدالی اور بداعمالی سے پیدا ہوتی ہے۔ فیشن اور دکھلاوے کی زندگی اور موجودہ تہذیب کے مصنوعی اور بھدے رسم و رواج سے بہت سے قوانین کی خلاف ورزی کا ہونا لازمی سا ہوتا جاتا ہے۔

سُشرت کار نے بیماری اور تندرستی کا ورنن اس طور پر کیا ہے۔

جِس منش کا ودش (وات۔ پت۔ کف یعنی بلغم) اگنی (جھٹرا اگنی) دھاتو (رس۔ اسرک دونوں) مانس۔ میدہ۔ استھی۔ مجا۔ اور ویریہ) اور ملوں کی کریا (وِشٹا۔ موتر۔ پر سوید یعنی پسینہ وغیرہ) اسم یعنی ٹھیک حالت میں ہوں۔ اور جس کی آتما و من پرسن ہوں۔ اس کو

تندرست کہتے ہیں۔ اِن تینوں کی اسماستا (کم و بیش ہونا) اور آتما وغیرہ کی اپرسنتا (غمی) اس کے برخلاف بیماری کہلاتی ہے "

لیکن ایسا کرم جسے بیماری کہتے ہیں۔ وہ زیادہ تر ہمارے آہار (غذا) اور دوہار سے پیدا ہوتا ہے۔ اسی لئے اِن خرابیوں کا علاج بھی ہے۔ مگر ضرورت ہے کہ ہم اِن اسباب اور وجوہات پر غور کریں۔ اس میں شک نہیں کہ مُختلف طبیعتوں اور حالات کے مُطابق اس امر کا ٹھیک ٹھیک تصفیہ کرنا مشکل سا کام ہے کہ کن حالات میں تُندرست اور کیسے مریض بیمار پڑا۔ مگر موٹے موٹے حالات ہی مریض کو اُس کی غلطی وغیرہ بتانے کے لئے کافی خیال کئے جا سکتے ہیں۔

اوپر ذکر کیا جا چُکا ہے۔ کہ تقریباً ۹۰ فیصدی امراض کا وجود معدہ یا اُس کے مُتعلقہ اعضائے کی خرابی سے بنتا ہے جس کی شہادت رشی کرت گرنتھوں اور کئی مغربی ڈاکٹروں کے بیانات سے ملتی ہے۔ اگر اس بھاری تعداد کی بیخ کنی کا مصمم ارادہ کر لیا جاوے۔ تو بقیہ دس پندرہ فیصدی امراض کا علاج ویدوں کے لئے مشکل کام نہ ہوگا۔ اس لئے جاپانیوں کی مانند ضرورت ہے۔ کہ باہمت خیر اندیش چند انسان اس مضمون پر خاص توجہ دیں۔ کہا جا سکتا ہے۔ کہ وہ زمانہ اب دُور نہیں۔ جبکہ اِسقسم کے نہایت ہی ضروری معاملات پر عوام کی توجہ مبذول ہوگی۔ جبکہ سُوستھ رکھشا (حفاظت جسمانی) اور صفائی وغیرہ کے متعلق جن پر ہماری زندگی کا انحصار ہے۔ تمام ضروری اور مفید اصولوں پر غور کیا جاویگا۔ جبکہ پڑھے لکھے مُہذب انسان۔ سکول اور کالجوں کے طلبا اس برانچ (صیغہ) کے مطالعہ میں زیادہ دلچسپی سے کام لیں گے۔ اور پاک ذمہ واری جانکر عوام کو بتلایا جائیگا۔ کہ قوانین صحت کا اپنی بہتری اور پڑوسیوں کی بہبودی کے لئے وہ ہر وقت دھیان رکھیں۔ یہاں تک کہ جب بیمار پڑنا ہی معیوب تصور کیا جاویگا۔ اور خاصکر

وبائی امراض کا شکار ہونا موجب غیرت سمجھا جائیگا۔

پُرانے وقتوں میں انسانی زندگی کی اوسط معیاد بہت زیادہ تھی۔ ڈاکٹر جان گارڈنر ایم۔ ڈی اپنی کتاب "درازی عُمر" کے مسئلہ پر غور کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ قدرت میں ایک سارو بھومک (عالمگیر اصول) نیم کام کر رہا ہے۔ اور وہ یہ کہ جانوروں یا درختوں میں جس قدر عرصہ نشوونُما حاصل کر جوان بننے میں صرف ہوتا ہے۔ اُس کا پانچ گُنا عرصہ اُس جاندار کی زندگی کا حساب سمجھنا چاہیئے۔ فرض کرو۔ کہ ایک گھوڑے کے جوان ہونے میں پُورے چار سال درکار ہیں۔ تو اُس کی عمر اوسطاً بیس برس ہوگی۔ اسی طرح انسانی بچے کے نشوونُما پانے اور قد وغیرہ کے بڑھنے میں ۱۸ سے لیکر ۲۱ سال تک کا عرصہ درکار ہوتا ہے۔ جس مندرجہ بالا خیال کے لحاظ سے انسان کی اوسط عمر نوّے سے لیکر ۱۰۵ برس کی تصوّر کرنی چاہیئے۔ لیکن موجودہ تہذیب اور ناموافق حالات میں یہ امر خلاف واقعہ پایا جاتا ہے۔ ساٹھ ستّر برس تک تو بہت کم آدمی جیتے ہیں۔ اور بچوں کی اموات کو ملا کر یوروپ کے اندر آج انسانی زندگی کی اوسط معیاد ۳۸ سال نکالی جاتی ہے۔ یہ فرق کیوں ہوا۔ اس لئے کہ زمانہ سلف میں لوگ سادگی پسند تھے۔ اور زیادہ تر سرشٹی یا قوانین قدرت کی پیروی کرتے تھے۔ آج کل لوگوں کی بُود و باش وصفداری۔ شہروں کی غلیظ اور گندی آب وہوا۔ ناکافی غذا بلکہ پُر تکلف تامسک خوراک۔ دائمی قبض۔ اور بہت سی بیماریوں کی شکایات چاروں طرف سُنائی دیتی ہیں۔ چہرے زرد۔ جوانی میں بڑھاپے کے آثار نمودار ہیں۔ جن سے تھوڑی عمر میں ہی موت ضروری اور لازمی نتیجہ ہو جاتا ہے۔

ویدک دھرم کی عالمگیر صداقتوں کو ماننے والے جانتے ہیں۔ کہ شاستروں اور ویدوں میں کتنی بار سو برس تک جینے۔ جسم کے تمام انگوں کو تندرست رکھنے اور

خوشی بخوشی پران تیاگنے کی پراتھنا کی گئی ہے۔ لیکن یہ خیال تبھی ممکن ہو سکتا ہے
جب ہمارے آہار اور وہار ٹھیک ہوں۔ بیماری کے اسباب سے حفاظت اور قوانین
صحت کی پیروی کی جاوے۔ اگر انسان اپنی کوشش سے درازی عمر کی زیادہ تمنا
نہ کرے تو کم از کم شاستر و کت آگیا سو برس تک جیئے۔ تندرست رہنے اور دوسروں
پر محتاج نہ ہونے کے لئے تو پوری پوری کوشش کرنی چاہئے۔ ہو سکتا ہے۔ بشرطیکہ
ہم آہار و ہار میں سوستھ رکھشا کے نیموں کا وچار کرتے ہوئے وید کی آگیا پالیں۔
پچاس۔ ساٹھ سال کی عمر میں تو پُرش۔ استری۔ تندرست۔ توانا اور مضبوط ہونے
چاہئیں۔ جبکہ اُنکی جسمانی اور دماغی قوٰے بھی پوری قابلیت سے اپنے فرائض
باقاعدہ ادا کرتی ہوں۔ اگر بیرونی اور اندرونی دونوں طرف سے جسم کو تمام کثافت سے
صاف اور پاک رکھا جاوے۔ خاصکر اندرونی حالت درست رہے۔ اور ہمارا جیون
ٹھیک قوانین کے مطابق بسر ہو۔ تو ۸۰ یا ۹۰ سال تک دماغی قوائے بھی برابر
نشوونما پاتی جاوینگی۔ مانسک شکیتوں کا دارومدار ہماری جسمانی صحت پر ہے
برخلاف اس کے جسمانی صحت جن کی خراب ہو چکی ہے۔ ضروری امر ہے کہ اُن کی
دماغی قوائے کسی نہ کسی صورت میں عقل کو کمزور اور دوسری قوار کو پست کر دیں۔
آدمی اگر تندرست ہمیشہ رہے۔ تمام جسمانی اور دماغی قوائے باقاعدہ نشوونما پاویں
قوت حافظہ تیز ہو۔ اور جب جسم بیماری سے نہیں بلکہ بڑھاپے کی وجہ سے اس
آتما کی جائے رہائش کے قابل نہ رہے۔ تو اس وقت دماغی قوائے پرماتما کی آگیا
الوسار اپنی پوری نشوونما پا چکیں گی۔ جو لوگ ان قوانین صحت کی پرواہ کرتے
ہوئے اپنی اپنی اولاد۔ سوسائٹی۔ ملک اور دنیا بھر کے منش ماتر کی خدمت کرینگے
اُن کے لئے زندگی لگاتار نعمت بے بہا اور برکت ثابت ہوگی صحت اور زندگی کے
صادق معراج کے علم سے جب وہ عملی صورت میں آجاوے۔ سکندر اور سلیمان کی

برا اثر ہوتی ہے۔ ذیل میں چند امراض۔ اُنکے اسباب۔ نتائج اور علاج کا ذکر کیا جاتا ہے

## بدہضمی

فی زمانہ تندرست آدمی کا ملنا مشکل امر ہے۔ اور جو آدمی دائم المریض یا گاہ بگاہ بیمار پڑتے ہیں۔ بدقسمتی سے اُن میں ستر اسی فیصدی ایسے آدمی ملینگے جنہیں کم و بیش بدہضمی کی شکایت ہوگی۔ کسی گھر میں چلے جاؤ بچے سے لیکر عمر رسیدہ بوڑھوں تک بدہضمی کے شاکی ملیں گے۔ بدہضمی بذات خود کوئی بیماری نہیں لیکن کم آدمیوں نے سوچا ہوگا کہ قصور کہاں ہے۔ مواد کا اجتماع۔ جب با قاعدہ قدرت کی کوشش سے مل آدمی کے سروتوں سے خارج نہیں ہو سکتا۔ تو بدہضمی۔ سر درد اور بُخار نمودار ہوتے ہیں۔ یوں تو مختلف کاروبار میں مصروف ہوتے ہوئے بھی آجکل کے تعلیم یافتہ اصحاب کے لیئے دل لگی کا کچھ سامان ضرور چاہیئے۔ گھنٹوں چوسر۔ گنجفہ اور شطرنج میں فضول صرف ہو جاویں۔ کتنا وقت ہی کیوں نہ دوستوں کی مجلس میں ضائع کر دیا جاوے۔ ہفتوں بیماری سے لاچار ہو بستر پر مجبوراً آرام کرنا پڑے۔ اِن تمام امور کے لئے وقت اور فرصت نکل سکتی ہے۔ لیکن معدہ کے متعلق سوچنے۔ آجکل کے طریقہ اور غذا کی نسبت اپنی غلطی کی اصلاح کرنے کے لئے عدیم الفرصتی کا بہانہ در پیش آجاتا ہے۔ سوچو۔ یہ حالت کب تک گوارا کی جاسکتی ہے۔ وفادار سے وفادار ملازم بھی مالک کے بیجا سلوک اور نامناسب و بے موقعہ تنبیہ سے تنگ آجاتا ہے۔ تو آپکے ظالمانہ سلوک سے معدہ جیسے وفادار خادم کیسے حیران و سرگرداں نہو۔

شاستروں میں تامسک خوراک کا ترک کرنا بتلایا گیا ہے۔ آجکل کے لوازمات میں ایسی خوراک کو ترجیح دیجاتی ہے۔ وید ک میں جہاں مرچ۔ گرم مصالحے اور دہی کارات کو استعمال کرنا منع کیا گیا ہے۔ اب خلاف اس کے ہر شہر میں رات کو

پکوڑیاں اور وہی پاپھلے ہی بکثرت استعمال کئے جاتے ہیں۔ ایک تو غذا نامناسب۔ بے وقت کھائی جاتی ہے۔ اس پر ایسی تامسک اشیاء کھا کر جو رات کو جلدی ہی سو جاویں۔ نہ معلوم انہوں نے معدہ کو کیا سمجھ رکھا ہے۔ کیا یہ چھپکلی کا معدہ ہے ادھر کھایا۔ اُدھر ہضم ہوا۔ یا شُتر مُرغ کے معدہ کا سا تیز کیمیائی کارخانہ ہے۔ جہاں پتھر بھی جا کر تحلیل ہو جاویں۔

پیارے ناظرین۔ دُور کیوں جائیں۔ آپ اپنی حالت کا بغور مطالعہ کریں۔ کس طرح جھٹ پٹ کھانے پر پہنچکر جلدی جلدی لقمہ کو بلا چبائے۔ اور بلا سلائیوا سے ملائے نیچے اُتار دیا جاتا ہے۔ جلدی خوراک کھانے والوں کو عموماً زیادہ کھانے کی حاجت معلوم دیتی ہے۔ خراب عادت سے مجبور حلق کو تر کرنے اور لاعلمی میں سلائیوا۔ اور گیسٹرک جوئس کو پتلا اور ناکارہ کرنے کے لئے پانی۔ دودھ۔ لسی۔ لیمونیڈ یا برف وغیرہ سے تر کیا جاتا ہے۔ ادھر خوراک معدہ میں ڈالی۔ اُدھر آپ فوراً کام میں جا مشغول ہوئے۔ جبکہ توجہ کھاتے بار کام میں ہی لگی تھی دماغی اور جسمانی کام کرنے سے بجائے اس کے کہ معدہ کی ضرورت کے مطابق خون کو اُس طرف جانے دیتے یا کم از کم معدہ کو اپنا کام شروع ہی کر لینے دیتے۔ خون کو دماغ یا جسم کے مختلف حصوں میں بھیجد یا جاتا ہے۔ جب معدہ میں خون کم پہنچا۔ گیسٹرک جوئیس کم میسر ہوگا۔ تسپر اکثر پانی یا برف کا ٹھنڈا گلاس پہنچ گیا۔ تو اتنا تھوڑا تیزاب اور بھی ہلکا اور کمزور ہو جائیگا۔ اب معدہ نے اپنا کام کرنا ہی کیا ہے جو کام دو گھنٹہ میں ہونا تھا۔ چار میں بھی ختم نہ ہوگا۔ پیٹ میں گرانی معلوم ہوئی۔ دوسرا وقت کھانے کے لئے آ پہنچا۔ معدہ کے اندر ضرورت نہیں۔ لیکن طاقت کے لئے کچھ کھانا ضرور چاہیئے۔ اس وہم سے معدہ کو کمزور گھوڑے کی طرح تیز چلانے کے لئے کوڑے سے کام لیا جاتا ہے۔ اور اس کے لئے چٹنیاں

اور مرچوں والے کھانے طیار کئے جاتے ہیں۔ بعض مُنشّی اشیار سے معدہ کو تیز کرنے کے فکر میں غلطاں ہوتے ہیں۔ اور اگر فرض کرلیں کہ بھنگ وغیرہ سے بھوک معلوم ہونے لگے۔ تو بس وہ اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ بھنگ معدہ کو تیز کرتی اور بھوک لگاتی ہے۔ یہ تو بعینہ وہی حالت ہے۔ جیساکہ اوپر بتلایا گیا ہے۔ کہ جیسا کوچوان گھوڑوں سے سلوک کرتے ہیں۔ سارا دن گھوڑا چلایا۔ جب وہ تھک گیا۔ اور چلنے سے رُکا۔ تو کوچوان چابک پر چابک رسید کرتا ہے۔ گھوڑا سزا سے چل تو پڑتا ہے لیکن اس غلطی کا خمیازہ کوچوان کو جلدی ہی اُٹھانا پڑتا ہے۔ جب بالکل نربل ہو کر وہ گھوڑا بیمار پڑ جائے۔

اسی طرح آپ کی بدہضمی کسی اتفاق سے نہیں ہوئی۔ بلکہ یہ بُری عادت اور بدپرہیزی کا لابدی نتیجہ ہے۔ قدرت نے تبھی اطلاع دیدی۔ کہ اب زیادہ ہضم کرنے کی طاقت نہیں۔ آرام کرنے دو۔ آپ اوپر سے ادویات۔ گرم مصالحے۔ منشی اشیار۔ سوڈا واٹر۔ جنجر اور دواہی تباہی کھا کر چابک لگاتے ہیں۔ معدہ مثل اُس گھوڑے کے کام تو کچھ کر دیتا ہے۔ جسے آپ بھوک سمجھتے ہیں۔ لیکن یاد رہے کہ اندر اس صورت میں کسی خوفناک بیماری کے لئے سامان پیدا ہو رہا ہے۔ اور اُسی وقت ہوش آئیگی۔ جب قوانین قدرت کی خلاف ورزی کے لئے سزا بھوگنی پڑیگی۔

بدہضمی کی سب سے خراب اور پیچیدہ مرض میں مُبتلا انسان بھی اپنی صحت دوبارہ حاصل کرسکتا ہے۔ لیکن تب ہی جب عقل اور سوچ سے کام لیا جاوے جو لوگ کسی مشین سے مُستفید ہونا چاہتے ہیں۔ اُنہیں پہلے اُس مشین کو محفوظ رکھنا اور صاف کرنا سیکھنا چاہئے۔ کچھ عرصہ گذرا کہ اودھ کے ایک رئیس نے کنواں سے پانی نکالنے کی مشین منگوائی۔ جب وقت باقاعدہ کام ہونے لگا۔ مستری نے

صفائی کے لئے سامان تیل اور ملازم رکھنے کے لئے عرض کی۔ جواب دیا۔ اب ہم اور اس پر خرچ نہیں کرینگے"۔ نتیجہ یہ کہ چند ہی ماہ میں (زنگار سے) مشین بگڑ گئی۔ یہ ہی حالت ہماری ہے۔

بدہضمی کے شاکی صبح اُٹھتے ہی مُنہ سے لیجکدار لیس۔ بدبُو اور ذائقہ خراب زبان سفید۔ لکیر دار اور میلی پاتے ہیں۔ لیکن اگر انہیں اُس وقت انکا اپنا معدہ ملاحظہ کرا دیا جاوے۔ تو وہ دس گُنا منہ سے غلیظ اور میلا نظر آویگا۔ ایسی صورت میں کیا کوئی ذی عقل اتنا خراب اور غلیظ معدہ رکھتے ہوئے بھی صفائی کی از حد ضرورت کے تسلیم کرنے سے انکار کر سکتا ہے؟ ہرگز نہیں۔ لیکن معدہ کی جب ایسی حالت ہوتی ہے۔ تو آنتیں اور کولن پیشتر سے ہی مواد سے بھرے ہوئے ملیں گے۔ ان علامات کی موجودگی میں تھوڑا بھی ضائع کیا ہوا وقت بیماری کے جرمز کو بڑھنے اور اور نشوونما پانے کا موقعہ دے دیتا ہے۔ اس لئے ان ہر دو اطراف سے خوب دھونے اور صاف کرنے کی ضرورت ہے۔ معدہ کو تو (۱) علے الصبح باسی پانی پینے سے (۲) گرم پانی کے بکثرت استعمال سے اور (۳) ہر غذا سے آدھ گھنٹہ پہلے معدہ کے میوکس کو دھونے سے صاف کر دیجئے۔ سہتول آنتوں کو وستی کرم کے لگاتار استعمال سے صاف کیجئے۔ خوب زور سے بھوک چمک اُٹھیگی۔ خوراک جلد ہضم ہوگی۔ ظاہراً صحت کے آثار نمودار ہو جاوینگے۔ یاد رہے۔ کہ آنتیں اور کولن خالی نہیں رہ سکتے روزانہ خوراک کے بہم پہنچنے سے دوبارہ ان کے بھر جانے کا اندیشہ ہے۔ چند روز تک وستی کرم کا استعمال کرنا لازمی امر ہے۔ خوراک ہلکی اور ساتوک ہو۔ سبزی۔ ترکاری زیادہ لیکن دال کا استعمال بہت کم کیا جاوے۔ خوب چبا کر کھائیں روٹی کے ساتھ پانی پینا چھوڑ دیں۔

اگر گم شدہ صحت چاہتے ہو۔ تو اپنی عادات درست کرو وستی کرم سے بہت

کچھ آرام اور فائدہ ہوگا۔ معدہ کی صفائی سے اندر کی غلاظت دھوئی جا سکتی ہے۔ یہاں تک کہ ان کے صاف ہونے پر بھوک بھی خوب لگے گی۔ لیکن کیا گارنٹی (ذمہ) ہے کہ ان حالات میں پھر بیماری نہ ہو۔ جب تک آپ ان تمام احتیاطوں کو استعمال میں نہ لاویں۔ اگر یہ ایسے ہی بے قاعدگیاں موجود رہیں۔ تو بدہضمی۔ سر درد۔ اور بخار وغیرہ کی مختلف شکایات بنی رہیں گی۔ اور معدہ برابر بغاوت کرتا رہیگا۔ اگرچہ معدہ آپ کا اپنا عضو ہے۔ لیکن وہ بھی خاص قوانین کے اندر کام کر رہا ہے۔ آپ وفادار اور محسن مالک بنئے۔ وہ حلیم اور تابعدار خادم ثابت ہوگا۔ آپ بے جا۔ ظالمانہ۔ اور سخت نفرت آمیز سلوک کریں۔ وہ سرکش اور باغی ہو جائیگا۔

انگلینڈ راجیہ کے وزیر اعظم مسٹر گلیڈسٹون نے قریباً نوّے سال کی عمر میں وفات پائی۔ آخر دم تک دانت مضبوط اور معدہ تندرست رہا۔ اور صحت بدنی بھی عمر کے لحاظ سے ہمیشہ عمدہ رہی۔ اس ساری کامیابی کا راز یہ بتلایا جاتا ہے۔ کہ مسٹر گلیڈسٹون خوب چبا چبا کر روٹی کھاتا تھا۔ ہر ایک لقمہ ۳۲ دفعہ گن گن کر چباتا اور نصف گھنٹہ غذا کے کھانے میں صرف کیا کرتا تھا۔ یہی نہیں بلکہ اپنے لڑکوں کو تندرستی کا گر یہ سکھلایا۔ کہ چالیس بار گن کر ایک لقمہ چبایا کریں۔ کیا آپ اسقدر وقت اپنے قیمتی صحت کے خیال سے نہیں نکال سکتے؟ اگر نہیں۔ تو یاد رکھیں کہ آپ اس فطرے سے بچ نہیں سکتے۔ جو معدہ اور آنتوں میں اوبال کے پیدا ہونے۔ مواد کے جسم میں پھیلکر خون کی حرارت کو بڑھانے۔ دل میں جلن۔ دھڑک۔ اعضاء میں کمزوری اور سستی سے نمودار ہو کر اس مشین کو بگاڑ دیگا۔

علم تشریح کے متعلق فاسد مواد یا جرم زہریلی کے ضروری مسلہ پر اس وقت مغربی ڈاکٹروں کی توجہ مبذول ہو رہی ہے۔ مضمون زیر بحث میں یہی فاسد مواد کولن۔ آنتوں اور معدہ میں جب بڑھتا ہے۔ تو بدہضمی لاحق ہوتی ہے۔ اس بدہضمی

سے بیسیوں قسم کے بُخار اور سینکڑوں قسم کے دیگر پیچیدہ بیماریاں بن جاتی ہیں
بعض اوقات خون کو زہریلا کر کے سارا جسم پھوڑے ۔ پھنسیوں سے چُور ہو جاتا
ہے ۔ اگر ابتدا میں ہی اس مواد کو خارج کرنے کا نیک خیال پیدا ہو جاوے ۔
تو بہت سی آنے والی مصائب سے انسان بچ نکلتا ہے ۔ اس لئے اس بدہضمی
سر درد اور مواد کی موجودگی وغیرہ کو معلوم کرنے پر ہر ذی عقل کو خوش ہونا چاہیئے
کہ اُسے باقاعدہ اطلاع مل گئی ہے ۔ جس حالت میں وہ متوجہ ہو کر خاطرخواہ علاج
بھی کر سکتا ہے ۔ لیکن اگر یہ مواد جمع ہوتا جاوے ۔ اور یکدم وبائی امراض کی
طرح نمودار ہو کر جسم کو تباہ کرنے لگے ۔ تو علاج کی گنجائش بہت کم رہتی ہے ۔
لہذا تمام مُتلاشیاں صحت کو کبھی بھی اس مرض کی موجودگی میں بے فکر ولاپرواہ
نہیں ہونا چاہیئے ۔

## بدہضمی سے پیدا ہونیوالی امراض

پہلے ذکر کیا جا چکا ہے ۔ کہ آلات الھضم کے متعلق تقریباً تمام بیماریوں میں
بدہضمی کا پایا جانا ضروری امر ہے ۔ اس امر کو ذیل کی تمثیل سے کسی قدر زیادہ
روشنی ملیگی ۔ ایک شراب یا سرکہ کی بوتل لو ۔ اور اُسے گرمی یا دھوپ میں رکھدو
تھوڑی دیر میں اُس کے اندر سٹراند پیدا ہو گی ۔ یہ سٹراند اگر بیرونی حالات تبدیل
نہ ہوں ۔ تو بڑھتی جائیگی ۔ بوتل میں مُنہ کے سوائے اور کوئی راستہ مواد کے نیچے
باہر جانے کا نہیں ۔ اور سٹراند بھی اوپر کی جانب اُٹھتی ہے ۔ اگر کارک مضبوط نہ ہو
تو فوراً کارک کا حصہ گلا کر یا کارک کو علیحدہ کر کے یہ سٹراند کا مواد باہر نکلیگا ۔ یہی
حالت انسانی معدہ کی ہے ۔ آپ نے گذشتہ تجربوں سے سیکھ لیا ہو گا ۔ کہ
بدہضمی کی موجودگی میں کیسے کھٹے ڈکار ۔ سُستی ۔ سر درد اور خون کی حرارت بڑھ

جاتی ہے۔ یہ مواد سیدھا چونکہ سر کی جانب آتا ہے۔ تاکہ خارج ہو جاوے۔ لیکن
سر میں ایسا کوئی سروت ہی نہیں جس سے گندہ مواد باہر خارج ہو گا۔ آنکھیں چہرہ
اور گردوں سرخ ہو جاتی۔ اور سر درد شروع ہوتا ہے جیوں جیوں حرارت بڑھتی جاتی
ہے تمام جسم متاثر ہوتا۔ اور بخار کی علامات ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ مواد کی کمی و بیشی
پر منحصر ہے۔ کہ بخار معمولی یا زیادہ دیر تک تنگ کرے۔ لیکن جب تک قدرت
اس مواد کو خارج نہیں کر سکتی۔ یا سڑاند کا دفعیہ نہیں ہوتا۔ بخار۔ اور اس کے
متعلقہ جسمانی امراض کا خطرہ بنا رہیگا۔ اسی لئے سشرت کارتے مل کے خارج
کرنے کا ذکر کرتے سمے جب چند نہایت ضروری بیماریوں کا ذکر کیا۔ کہ جن میں
وستی کرم کا استعمال نہ صرف مفید بلکہ از بس ضروری ہے۔ تو ان میں سے جور یعنے
بخار کا سب سے پہلے ذکر کیا ہے۔ پیارے ناظرین اس اہم معاملہ کی جانب
جب آپ زیادہ توجہ دینگے۔ تو تقریباً تمام قسم کے بخارات میں آپ آلات الہضم
کی حالت خراب اور خستہ پاوینگے۔ اور جب آپ کو اپنے تجربوں سے مواد کی موجودگی
کا عملاً علم ہو جائیگا۔ تو ان حالات میں آپ وستی کرم سے مواد کو ہٹلانے اور
سروتوں کے کھول دینے سے معقول علاج کر سکینگے۔

اتی سار۔ یعنی اسہال۔ اس کی موجودگی کا باعث عموماً یہ ہوتا ہے۔ کہ معدہ کے اندر
آئے ہوئے ناقابل ہضم اجزاء یا ہضم نہ ہو سکنے والے مواد کو قدرت باہر
پھینکنا چاہتی ہے۔ اور عموماً کولن یا سہتول آنتوں میں غیر فطرت مواد کی
موجودگی اور رکاوٹ اس کا موجب بن جاتی ہے۔ جب جوش یا سڑاند زیادہ
بڑھ جاوے تو تمام معدہ کی گلٹیاں اور آنتیں غیر معمولی طور پہ نامناسب
کام کر کے اپنا سارا قیمتی رس معدہ کی صفائی کے لئے بھیجدیتی ہیں۔ تاکہ
فاسد مواد سے چھٹکارا اور خلاصی ہو۔ یہی باعث [illegible]

اعضاء کو ناش کرتا ہے۔ اسلئے معدہ اور آنتیں وغیرہ اسے دشمن جان اتفاق کر کے پوری جدوجہد کرتی ہیں۔ اور جس وقت اس جدوجہد میں ہضم ہو جاتا۔ اور مواد کے کیڑے وغیرہ بڑھ جاتے ہیں۔ تب اسہال یا سنگرہنی شروع ہو جاتی ہے۔ معمولی کُلبلاہٹ۔ بدہضمی اور جلن کی شکایت سے جب یہ مرض زیادہ ترقی کرتی ہے۔ تو مریض عجب کشمکش میں مبتلا ہوتا ہے۔ ادھر خوراک کھائی۔ ادھر شوچ کے فکر میں غلطاں پیچاں ہوتا ہے۔ پیارے ناظرین سوچئے۔ ایسے بدپرہیز مریض کو کھانے سے کیا لُطف اور زندگی سے کیا آنند ملتا ہوگا۔

علاج اس کا بڑا آسان ہے۔ ہمت سے بدہضمی کی بیخ کنی کیجئے۔ غیر مواد کی موجودگی کے لئے لگاتار ٹھنڈے پانی سے دن میں روز دو دفعہ ایک ماہ تک وستی کرم کا استعمال کیجئے۔ (۲) اس بیماری میں اُپواس (برت) کی زیادہ ضرورت ہے۔ جب معدہ مانگے۔ تبھی کھانا مناسب ہے (۳) خوب پانی استعمال کریں۔ دن میں تین سے لیکر چار سیر تک پانی پیویں (۴) روزانہ دوبار صبح و شام اس قدر ورزش کریں۔ جس سے خوب پسینہ بہے (۵) خوب کھلے پانی مثلاً ندی۔ تالاب وغیرہ میں نہاویں۔ تولیا سے اتنا جلد کو ملیں کہ سارا بدن سُرخ ہو جاوے۔ جب معدہ ٹھیک ہو جاوے۔ مسام کھلے رہیں کولن اور آنتیں خوب صاف ہوں۔ بھوک زیادہ محسوس ہوگی اور تمام شکایات رفع ہو جائینگی۔ عوام میں یہ بڑا غلط اور مُضر خیال پھیلا ہوا ہے۔ کہ مریض کو بیماری میں بلاضرورت بھی کچھ کھانے کو دینا چاہئے۔ تاکہ طاقت بنی رہے۔ معلوم ہوتا ہے۔ ایسے آدمی قُدرت کو دھوکا دینا چاہتے ہیں۔ جب معدہ میں ہضم کرنے کی طاقت ہی نہیں۔ تو یہ غذا تقویت کیسے بخشے گی۔ وہ بھول جاتے ہیں۔ کہ جسم میں جب عمدہ خون کی مانگ ہوتی ہے۔ تو بھوک لگا

لگنا لازمی سا امر ہو جاتا ہے۔ اگر معدہ قبول کرنے یا ہضم کرنے کو طیار نہیں اور دل و پھپھڑوں کے لئے نئے خون کی ضرورت نہیں۔ تو آپ کا زبردستی کھلانا بیجا اور مجبوراً کام کروانا ہے۔ نانٹ کٹ نواسی مسٹر روبن سن نامی مریض نے اپنی اس بیماری کے علاج میں مُصمم ارادہ کر لیا تھا۔ کہ جب تک پوری بھوک نہ لگے گی۔ وہ اپنی خوراک نہیں بڑھائیگا۔ چنانچہ وہ دونوں وقت تین ماہ تک لگاتار ۱/۲ اچھٹانک خوراک دن میں تین بار کر کے یعنی ہر بار آدھ چھٹانک تول کر کھاتا رہا۔ جس سے نہ صرف وہ برابر تندرست رہا بلکہ کسی قدر طاقت کے علاوہ اُس کا وزن بھی بڑھ گیا۔ اس لئے وہ مریض آدھی شفا اُسی وقت پا لیتا ہے۔ جو ارادہ کرے۔ کہ بلا ضرورت یا بھوک کے خوراک ہرگز نہیں کھاؤنگا۔ چاہے ہفتہ ہی کیوں نہ گذر جاوے۔ اور ایسے باہمت یا دلیر کے لئے کوئی وجہ نہیں کہ بیماری کی جُملہ تکالیف کیوں جلد دور نہ ہوں۔ گوسائیں تُلسی داس نے کیا اچھا کہا ہے۔

پری مت بھوجن جو کریں۔ پر ہیت ہو سب کام
لاچاری جب ہو پڑے۔ بھچھنہ کرے وہ عام
یہی چال جس نے گہی۔ اوشدھ سے کیا کام
کو بہتی کی اوشدھ کبھی نہیں سکتا ہے تھام
سب اوگن کی ایک ہی بڑی دوا اُپواس
جب تک شُدھ چھُدا نہیں۔ بھوجن ہے اپکار اس
پرکرتی کو پھل پاوتے۔ پشو پکھشی بھوجان
گر با بھی پاتے بہُت۔ دھنی نہیں اگیان
تُلسی ور و ا باگ نے سیجت ہوں کئے لاتے

رام بھروسے جو رہے - پربت پر ہی ہریالے
پریت بھوجن جاہی نہیں - کھاتے غذا لطیف
روج ہی وید ہی ہے وہیں - کہتے اُنہیں شریف

آنکھوں کے آگے دھندسا دکھائی دینا - مواد کے اوپر اُٹھنے اور سڑاند کے بڑھنے سے سر سب سے پہلے پکڑا جاتا ہے - جب سر میں کوئی راستہ مواد کے نکاس کا موجود نہیں - تو وہ مواد آنکھ - ناک - کان وغیرہ دیگر دروازوں سے نکلنے کی کوشش کرتا ہے - آنکھوں میں اسی مواد کے جمع ہونے سے بہت سی بیماریاں نمودار ہوتی ہیں - اور اُن سب بیماریوں کا پیش خیمہ آنکھوں کے سامنے دُھندیا اندھیر سا معلوم ہونا بتلایا جاتا ہے - علاج - مواد کو کم کرنا - اس کی تیزی کو مِٹانا - اور مل کے چاروں سروتوں کو کھولنا ہے -

زُکام - اس مرض سے شاید ہی کوئی آدمی ہو جس نے تکلیف نہیں اُٹھائی - زُکام کے ہمراہ قبض کا پایا جانا لازمی امر ہے - اور زبان کا سفیدی مائل ہونا اس کا کافی ثبوت ہے - زُکام بذاتِ خود کوئی بماری نہیں - بلکہ سر درد اور بخار کی مانند کسی خوفناک مرض کے پیدا ہو جانے کی علامت ہے - اِس لئے اِسے کبھی بھی معمولی بات سمجھکر نظر انداز نہیں کرنا چاہیئے -

سر کے روگ - زُکام کی طرح سر کے روگ خلاف منشا قدرت مواد کے اکٹھے ہو جانے اور سڑاند کے باعث مواد کے اوپر اُٹھنے سے پیدا ہوتے ہیں - آدھا سر درد - سارے سر کا درد اور کئی تکالیف تمام صورتوں میں باعث وہی ہیں - جن کا اوپر ذکر آچکا ہے - جب تک اسباب موجود ہیں - اور معدہ و انتڑیں مواد کے سڑاند کو روکنے کی بجائے نشوونما بخش رہی ہیں - ان امراض کا اندیشہ بنا رہیگا - اسباب ہٹا دو - یقیناً فائدہ پہنچیگا -

ادھی مہنتہ - نامی آنکھ کے روگ - جیسے کہ اوپر بتلایا گیا ہے۔ آنکھوں کی مختلف
تکالیف کا باعث مواد کی موجودگی - سٹراند کا پایا جانا یا بدہضمی ہے۔ ذیل کی
تمثیل سے یہ امر واضح ہو جائیگا۔ فرض کرو کہ ایک کمرہ مدت دراز سے میلا
ہے - اور اس کی غلاظت سے بے شمار زہریلے کیڑے اور جرمز پیدا ہو گئے
ہیں - مالک مکان ڈاکٹر سے پوچھتا ہے کہ میرے کمرے کے اندر اس قسم کے
زہریلے جرمز اور کیڑے موجود ہیں - اُنکا کیا علاج ہے - ڈاکٹر صاحب کوئی
زہریلی دوا جو کیڑوں اور جرمز کو ہلاک کر دے - دیدیتے ہیں - مالک اس دوا
کو چھڑک کر ہزاروں کیڑوں کو مار دیتا ہے - لیکن دوسرے روز پھر وہی
حالت موجود ہے - اگر روز دوا سے کیڑوں کو باقاعدہ ہلاک بھی کیا جائے تو
جڑھ یعنی غلاظت کی موجودگی پر روزانہ ہوتے جائینگے - اسی لئے رشی نے
ان تمام ادھی مہنتہ روگوں میں جڑھ کو اکھاڑنے کے لئے وستی کرم نہایت
مُفید بتلایا ہے -

**اروت وایو** : - جب جسم کے اندر فاسد مواد کی زیادتی ہو - اور سر یا گردن پکڑے
جاویں - تو بعض اوقات مختلف قسم کے پھوڑے پھُنسیوں سے اس مواد
کو باہر نکلنے کا موقعہ مل جاتا ہے - لیکن اگر پھوڑے وغیرہ بھی نہ نکلیں - تو
اس مواد سے عموماً جسم کا اوپر والا حصہ ٹوٹتا ہے - مُنہ - گردن - ٹھوڈی وغیرہ
میں مروڑ پڑ جاتے ہیں - جس سے یہ اعضاء بدشکل - اپنے فرائض سے
قاصر - اور بیماری میں مُبتلا ہو جاتے ہیں - اسے اروت وایو کہتے ہیں -
علاج وُہی بذریعہ وستی کرم سر اور گردن کے مواد کو واپس نیچے بلاؤ - اور
پوری جد وجہد سے اُسے خارج کر دو - تاکہ مزید ضرر نہ پہنچا سکے -

**اکھشیک وایو** - یوں تو یہ تمام بیماریاں پوری تشریح کی محتاج ہیں لیکن

اسقدر بتلانا ضروری ہے۔ کہ بدہضمی کے بدنتائج میں سے ریح کا بڑھنا بھی
ایک پھیل ہے۔ یہ وائیو یا گیس آنتوں اور معدہ سے اُٹھتی۔ اور بڑھتے بڑھتے
جسم میں پھیل جاتی ہے۔ مختصر الفاظ میں اکھیٹیک وائیو سے مُراد سارے جسم
کا لرزہ ہے۔ جب یہ وایو (ہوا) بے قاعدگی سے جسم کے اندر پھیلتی ہے۔ تو
نروس سسٹم یا اعصاب کو کمزور کردیتی ہے اور سارے جسم میں کپ کپی شروع
ہوجاتی ہے۔ اگر ایسی حالت میں اس جانب توجہ نہ دیجاوے۔ تو اس سے بڑھکر
پکھشا گھات۔ یعنی فالج نمودار ہوجاتا ہے۔ فالج کا باعث بھی یہی وائیو ہے جو
معدہ اور آنتوں میں مواد کے جمع ہونے اور گیس کے بنکر جسم میں پھیلنے سے
نقصان پہنچاتی ہے۔ اگر اس خطرناک بیماری کے موجود ہونے پر بھی توجہ
نہ دیجاوے تو ایک انگ روگ یعنی ایک پاسے کا بالکل مارا جانا
یہ بیماری نمودار ہوپڑتی ہے۔ مواد اور اس کی سڑاند برابر ضرر پہنچاتی اور
ہیبت ناک بیماریاں پیدا کرتی جاتی ہے۔ جب اصل کارن یا باعث کی
طرف خیال نہ دیا جاوے۔ اور مریض کا علاج بیرونی یا اندرونی زہریلی
ادویات سے جاری رکھا جاوے۔ تو عموماً ایسی صورتوں میں سروانگ
روگ سارے جسم کا ہی مارا جانا محسوس ہونے لگتا ہے۔ قدرت اس
جدوجہد میں مواد اور وائیو کو سارے جسم میں پھیلا کر خارج کرنا چاہتی ہے
لیکن سام کی کثرت اور مواد کی زیادتی کے باعث سارا نروس سسٹم یا
سلسلہ اعصاب کمزور اور ناکارہ ہوجاتا ہے۔ اور مریض چلنے پھرنے سے
لاچار ہوکر گر پڑتا ہے۔ بعض اوقات جب جسم کے اندر طاقت موجود ہو۔
اور مندرجہ بالا امراض غلبہ نہ کرسکیں۔ تو ابھارا ہوجاتا ہے۔ یعنی یہی
وائیو جسم میں پھیلنے کی بجائے ایک ہی جگہ اکٹھی ہوجاتی ہے۔ اور اسے

اپھارا یا پیٹ پھولنا کہتے ہیں۔ مریض بے چین ہوتا اور دُکھ اُٹھاتا ہے مواد کے علاوہ وائیو کا بھر جانا پیٹ کو پھولا دیتا ہے۔ علاج اس کا سہل اور نہایت آسان ہے۔ وائیو کے خارج کرنے میں سُشرت کار کی رائے کے مطابق وستی کرم سے بڑھ کر اور کوئی تجربہ نسخہ نہیں۔ اگر غور سے اس مضمون پر اور دھیان دیا جاوے۔ تو آسانی معلوم ہو جائیگا۔ کہ پیٹ نہ پھولنے کی صورت میں بھی مواد اور وائیو کئی دیگر امراض کا موجب بن جاتی ہے جنہیں اُودر روگ یعنی پیٹ کی بیماریوں کے نام سے منسوب کیا گیا ہے۔ اسی سے پیچش۔ قبض۔ خون سے اسہال وغیرہ کا آنا۔ اور کئی دیگر خطرناک بیماریاں جن کی تشریح کے لئے ایک پوری کتاب کے تحریر کرنے کی ضرورت پڑے۔ پیدا ہوتی ہیں فرض کرو پیچش یا مروڑ شروع ہوئے۔ جب کولن کی بلیوں یا تہوں کے اندر فاسد مواد رُک جاتا ہے۔ تو کئی قسم کے کیڑے اس غلیظ مادے میں پیدا ہو کر میوکس ممبرین (جھلی) کو کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ اس سے کولن کے اندر سوزش پیدا ہوتی اور سڑاند سے تمام تہوں کے اندر مواد خشک سا ہوتا جاتا ہے۔ قدرت جدوجہد کرتی ہے۔ تاکہ اس مواد کو باہر پھینکے۔ اسی لئے انتڑیوں کے رس اور تہوں کے مواد پاک اور کسی قدر خون کے ہمراہ ملکر بار بار خارج ہوتے ہیں۔ لیکن جب تک اندر مواد اور زخم موجود ہے۔ شفا مشکل ہو جاتی ہے۔ علاج آسان ہے۔ لیکن منہ سے دوائی کھانے میں نہیں بلکہ وستی کرم کے ذریعے دوائی یا محض گرم پانی سے چارپائی پر اس طرح سے لیٹ کر یہ عمل کریں۔ کہ ناف سے نیچے کا دھڑ جسم کے اوپر والے حصے سے کسی قدر اونچا رہ سکے۔ اس سے درد اور انجماد خون کو بڑا آرام ملیگا۔ چند بار کے استعمال سے بالکل صحت ہو جائیگی۔

دیگر پیٹ کی بیماریوں میں بھی کم و بیش ہی اسباب کام کر رہے ہیں۔ اس کے علاوہ انہی امراض سے شکر آنا یا شکر آنا جسے یونانی میں ضیابیطس کہتے ہیں۔ اس بیماری کو بھی بڑی مدد ملتی ہے۔ اس سے نروس سسٹم کے علاوہ جلد کمزور ہو جاتی اور سر کے بال گر جاتے ہیں۔ جسم کے اندر کمزوری۔ خون میں خرابی اور بھوک کا بند ہونا اس کے لئے ضروری امر ہیں۔ لیکن جب یہ مواد اور کچھ مدت کے لئے ایسے ہی جمع ہوتے جاویں۔ اور باوجود بھوک نہ لگنے کے کھایا جاوے تو شول یا سول پیٹ میں نمودار ہوتا ہے۔ یہ ایک قسم کا سخت درد ہے۔ جو بتلاتا ہے کہ مواد اندر ناقابل برداشت حالت میں موجود ہے۔ اس کا فوراً دفعیہ کرو۔ ایسی صورتوں میں ہمارے ایلوپیتھی کے مریدوں کو بھی اینیمہ کے ذریعے مواد خارج کرنے کی سوجھتی ہے۔ بالفرض تھوڑے سے عرصہ میں سول کو بھی آرام آ گیا۔ لیکن مواد ویسے ہی پیٹ کے اندر موجود رہا تو انڈوروہی یا نلوں وغیرہ کا چڑھ جانا شروع ہو جاتا ہے۔ جس سے صاف ظاہر ہے کہ مواد نے پیٹ کے اندر گنجائش نہ دیکھ کر دوسرے اعضاء پر حملہ کر دیا۔ اور اپنا زائد سامان اس جگہ میں ڈال دیا ہے۔ یہ مرض مہینوں بلکہ سالوں تکلیف دیتا ہے۔ جبکہ ڈاکٹر لوگ جراحی کے عمل سے اس کا علاج کرنے کی کوشش کرتے ہوئے بسا اوقات مریضوں کے ہلاک کر دینے کا موجب بنتے ہیں۔ رشی بتلاتے ہیں کہ اس کا باعث مل کا اجتماع ہے اور اس کا نہایت ہی مؤثر علاج وستی کرم ہے لیکن جب مریض اصل اسباب کے دفعہ کرنے میں کامیاب نہیں ہوتا۔ تو مندرجہ بالا بیماریوں سے بھی خوفناک اپدنش روگ۔ یعنی اعضائے تناسل کی بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں اگرچہ بہت سے نوجوان اپنی بد اعمالی سے زندگی تباہ کر دیتے ہیں لیکن ان

امراض کو زیادہ تر تقویت یا مدد بدہضمی کے بدنتائج سے ملتی ہے۔ اسپر بعض اوقات آنتہا یعنی قولنج کی نہایت ہی تکلیف وہ مرض آموجود ہوتی ہے۔ اور اگر اس مرض کے خوفناک اثرات سے محفوظ بھی رہے۔ تو یہی مواد دوسری شکل اختیار کر مُوتر کرچھر۔ یعنی پیشاب کی بیماریوں میں نمودار ہوتا ہے۔ پیشاب کی امراض ایک دو تو ہیں نہیں جو اُنکی تشریح کی جاوے۔ لیکن رشی نے اِن امراض کو اس زمرہ میں شمار کر کے ہر ایک سمجھدار آدمی کو اس مضمون پر سوچنے اور علت معلول کے خوشگوار اسباب پر غور کرنیکا سامان بخشا ہے۔ بعض دفعہ یہ وائیو گلم (گولا) باؤ گولا وغیرہ مختلف صورتوں میں نمودار ہو کر زندگی کے تباہ کرنے اور سخت تکلیف دینے کا موجب بنتی ہے۔ لیکن یہ سلسلہ یہاں ہی ختم نہیں بلکہ اگر اس ضروری امر کی طرف زیادہ اور جلدی توجہ نہ دیجاوے۔ تو ایک اور خطرناک وائیو روگ نمودار ہو جاتا ہے۔ جس سے سارا جسم خشک ہو جاتا چکر آتے۔ اور جسم کے مختلف حصوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔ اسی تکلیف دہ مرض سے بڑھکر وات رکت سارے جسم کے خون کا بگاڑ ہو جاتا ہے۔ اور مختلف حصوں میں پھوڑے پھنسی نکل آتے۔ خارش ہوتی اور مریض ہر وقت خون کی خرابی سے بے چین رہتا ہے۔ خون کے بگڑنے کی دیر ہے۔ کہ اس خوشنما کلا کے تمام اعضاء اور پٹھے ڈھیلے۔ کمزور اور خراب ہونے لگتے ہیں۔ ادھر اعضاء کمزور۔ اُدھر مُوتر پریش کے روگ۔ یعنی پیشاب اور شوچ کے ہر دو سروت کمزور ہو جاتے اور اپنا کام سُستی سے کر دیتے ہیں۔ اِنکے ہی خطرناک نتائج میں سے سب سے خوفناک مرض اُداورت ہے۔ جس سے قبض ہو کر مل کا اوپر کے راستوں۔ مُنہ وغیرہ سے نکلنا شروع ہوتا ہے۔ پیارے ناظرین! اس قسم کے بیان سے آپ کی طبیعت رنجیدہ ہوگی۔ لیکن یہ خرابیاں ہیں۔ جو سلسلہ وار ظاہر ہوتی ہیں

اصولوں کو بے پرواہی سے ٹالنے اور بدپرہیزی کرنے سے انسان برداشت کرتے
اور لاعلمی سے اپنی عزیز زندگی کو تلف کرتے ہیں۔ مردوں میں اس آد اورت
روگ سے عموماً (مستورات سے زیادہ تر حالات میں) ٹھوڈی ہردے
اور گردن کا رُک جانا۔ یا موت کا دروازہ دیکھنا ہوتا ہے۔ اگر بچ رہے تو
نروس سسٹم یا سنایو کے نربل ہو جانے سے ہمارے سب سے زیادہ مُفید
اور قیمتی خون یعنی ویریہ کا بگاڑ شروع ہو جاتا ہے۔ جس کے متعلق کئی
بیماریاں اور مختلف نام ملتے ہیں۔ لیکن مستورات میں یہی فاسد مُواد اور
بھی زیادہ تکلیف پہنچاتا ہے۔ ستریوں کے رِتو کو سنسکرت میں پشپ
کہا ہے۔ اسی پُشپ کی باقاعدگی سے اُن کا جیون ہے۔ لیکن سُشرت
کار نے اسی ایک شلوک میں بتلایا ہے۔ کہ یہ فاسد مُواد میں مستورات کے
آرتو روگ۔ رِتو کے متعلق تمام روگوں کا یہی باعث ہے۔ ان روگوں کے بھی
بہت سے نام ہیں حیض کا زیادہ یا کم آنا۔ سفید مُواد کا بہنا۔ اور رِتو کا بے
قاعدہ چلنا وغیرہ مُختلف بیماریاں ہیں۔ لیکن جہاں پُرشوں کے جسم میں نو
دروازے شُمار کئے ہیں۔ وہاں رشی ستریوں کے جسم کے بارہ دروازے
گنتے ہیں۔ گربھ کے دسویں دروازے کے مُتعلق تو اس آرتو روگ کے
کہنے سے حیض کی جُملہ بیماریوں کی طرف اشارہ ہے۔ لیکن دودھ کا کم اُترنا
اس بیماری کے ذکر سے اور بھی واضح کر دیا ہے۔ کہ رِتو یا پُشپ سے بچوں
کے دودھ کا تعلق ہے۔ اس واسطے دُودھ کے دونو سروت بھی اس
فاسد مواد کے باعث ہی رُکتے اور اپنا فرض ادا نہیں کر سکتے۔ آگے چلکر
ان سے بھی خطرناک بواسیر مرض کا ذکر ہے۔ جو اس وقت کثیر تعداد
مرد و عورت میں یکساں پائی جاتی ہے۔ یہ بیماری گدا کے پٹھوں اور اسکے

اُوپر والے حصے میں ہوتی ہے۔ وجہ یہ کہ سخت مواد کے جمع ہونے سے پٹھے
پھُول جاتے ہیں۔ اور زیادہ وزن کے باعث یہ عُضلات نیچے گرتے ہیں۔ گُدا
کی نسوں میں سوزش ہوتی ہے جس سے بعض اوقات ناسُور کا سا خیال
ہوجاتا ہے۔ اور اکثر ناسُور بن بھی جاتا ہے۔ آنتیں وبادٔ سے نیچے گرتی ہیں
تب اماس باہر نکلے ہوئے مانس میں ظاہر ہوتا ہے جسے بواسیر کے مسے کہتے
ہیں۔ علاج اس کا کولن کے صاف کرنے اور سگمائیڈ فلکسچر کو بالکل دھوکر
قدرتی حالت میں لانے سے ہوگا۔ وستی کرم کے استعمال سے مانس اپنی جگہ پر
چلا جائیگا۔ بواسیر کے علاج میں ایک اور طرح سے سہولیت ہوسکتی ہے۔ اگر
نروس سسٹم کی جانب توجہ دیجاوے۔ یعنی مریض ایک ٹب کے اندر بیٹھ
جاوے۔ اس میں اس قدر پانی ٹھنڈا ڈالے۔ کہ جس سے ناف کے نیچے والا حصہ
قریب چھ انچ پانی کے اندر رہے۔ اب ان بواسیر کے مسوں کو اندر باہر کرنے
کی کوشش کرے۔ اگر وستی گرم سے سگمائیڈ فلکسچر صاف ہوگا۔ تو مسے واپس
چلے جائینگے۔ اور پانی سے نروس سسٹم کو تقویت پہنچیگی۔ چند روز کے لگاتار
استعمال سے بہت فائدہ ہوگا۔ اگر باقاعدہ دوبار روز وستی کرم اور دوبارہ کے
لئے آدھ گھنٹہ فی دفعہ ٹب کے اندر بیٹھ کر اعصاب کو ٹھنڈے پانی سے دھویا
جاوے۔ توبموجب مسٹر ولسن اس علاج سے بواسیر کے خراب سے خراب
حالت میں مُبتلا مریض بھی ایک ہفتے سے لیکر چار ہفتے کے اندر بالکل شفا
یاب ہوسکتا ہے "

لیکن دھیان رہے کہ جن وجوہات سے خُونی یا بادی بواسیر شروع ہوئی ہے
اُن کا وجود زیادہ تر قبض سے ہے اور قبض کا علاج سوائے وستی کرم کے اور کوئی
بھی مدلل یا معقول نہیں۔ گُدا کے پٹھوں میں مواد کے اجتماع سے اگر بواسیر

ہوتی ہے۔ تو مسانہ کے اندر پتھری کی بیماری انہی وجوہات سے پیدا ہوتی ہے۔ وجوہات اور اسباب کے بتلانے کی چنداں ضرورت نہیں۔ بہت کچھ مواد کی موجودگی پر بتلایا جا چکا ہے۔ ہاں۔ علاج سُشرت کار کی رائے کے مطابق اس کا بھی وستی کرم ہے۔۔ سہنول آسنوں کا مواد خارج ہونے پر کافی مقدار پانی سے روزانہ مسانہ کو دھویا جاوے۔ بلیڈر کو دھونے کا عمل پیچھے بتلایا جا چکا ہے۔ وہاں سے دیکھ لیجئے۔ لیکن اس سلسلہ میں سب سے آخری بیماری کا ذکر سُشرت کار نے ان الفاظ میں کیا ہے۔

مُوڑھ گربھ یعنے حمل کا اُلٹ جانا وغیرہ امراض میں وستی کرم ازبس مُفید ہے۔

آپ جانتے ہیں کہ قبض۔ بدہضمی یا مواد کی موجودگی کا سھتان۔ سہنول نتیں اور خاصکر سِگمائیڈ فلکسچر ہے۔ آپ کو پیچھے بتلایا جا چکا ہے۔ کہ بدہضمی یا قبض کی صُورتوں میں سِگمائیڈ فلکسچر وغیرہ اپنے اصل لمبائی چوڑائی سے دوگنی جگہ گھیر لیتے ہیں۔ قدرت نے مستورات کا پلوس اگرچہ گربھ کے باعث چوڑا اور بڑا بنایا ہے۔ لیکن جب گربھ کی نشوونما کی حالت میں کولن وغیرہ بڑھ جاویں۔ تو یہ ضرور اس کی رفتار۔ اور افزائش کے روکنے میں نقصان پہنچائینگے۔ جس سے عموماً گربھ اُلٹ جاتا ہے۔ اس سے کتنا نقصان اور کیسا عذاب پہنچتا ہے۔ یہ امر سوچنے اور سُننے والوں سے پوشیدہ نہ ہوگا اس خطرناک بیماری کا علاج بھی وستی کرم ہی ہے جس سے سب اعضاء مناسب جگہ رہیں۔ اور دوسرے کے کام میں خلل نہ ڈالیں۔

بدہضمی سے پیدا ہونے والی چند امراض کا ذکر سُشرت کے ایک شلوک سے اوپر کر دیا ہے۔ اگرچہ اور بھی چند بیماریوں میں بدہضمی ہی نُمایاں نقصان پہنچاتی ہے۔ لیکن ان کا ذکر ارادۃً نہیں کیا گیا۔

# قبض

اس کے اسباب بے شمار ہیں۔ ہر ایک قسم کی خرابی اور بدہضمی سے قبض ہو جاتی ہے۔ زیادہ عرصہ کی لگاتار نشست سے۔ بہت دماغی کام کرنے سے۔ بد پرہیزی۔ یا ناموافق غذا وغیرہ کے استعمال سے۔ مستورات میں یہ شکایت مردوں کی نسبت زیادہ پائی جاتی ہے۔ جس کی زیادہ تر وجہ یہ ہے کہ فیشن (رسم و رواج) کی غلامی نے مستورات کو کھلی ہوا میں جانے اور کافی ورزش کرنے سے روک رکھا ہے۔ اسی لئے تپ دق کی زیادہ اموات مستورات میں ہی پائی جاتی ہیں۔ اسکا علاج تو تبھی ممکن ہے۔ جب اسباب کو ہٹایا جاوے۔ مناسب غذا خوب چبا کر کھائی جاوے اور کافی کھلی ہوا میں ورزش اس کے دو بڑے بھاری علاج ہیں لنڈن کے مشہور مرحوم ڈاکٹر چیمبرس نے امراض آلات الہضم کا ذکر کرتے ہوئے تحریر کیا ہے۔ کہ

"گیسٹرک جوئیس (لعاب معدہ) کے متعلق معدہ کے اندر مسہل کی ادویات باقاعدہ کھانے سے بڑھ کر کوئی بھی نقصان وہ عادت نہیں۔ اور اس مکروہ عادت کے برابر پر چار بھی اور کسی کا نہیں ہے۔"

وستی کرم۔ بدن پر مالش۔ خوب ورزش۔ مل کر نہانے و چبا کر باقاعدہ ہلکی اور ساتوک خوراک کھانے سے قبض کی تمام شکایات دور ہو سکتی ہیں۔ تازے پھل جسقدر ضرورت ہو۔ روٹی سے آدھ گھنٹہ پہلے یا روٹی کے بعد کھانے مفید ہیں۔ اور سب سے عمدہ پھل سنگترے۔ انگور۔ سیب۔ آم۔ اور انار ہیں۔

ناقابل ہضم غذا کے کھانے مثلاً نئے اناج کی روٹی۔ مٹھائیوں اور تیل کے مرکبات سے پرہیز کیا جاوے۔ چٹنیاں۔ کالی مرچ۔ گرم مصالحے۔ چاء۔ کافی۔ تمباکو شراب وغیرہ منشی اشیاء سے بالکل نفرت کیجاوے۔ کیونکہ انکے استعمال سے سارا

نروس سسٹم خراب ہونا۔ اور انکی لگاتار تیزی و جوش سے سلائیوا یا تھوک بار بار ضائع ہوتا ہے۔ جس سے معدہ بالکل کمزور ہو جاتا ہے۔ اس میں شک نہیں۔ کہ قبض کے شاکی کو فوراً ہی وستی کرم سے آرام ہو جائیگا لیکن اُن تمام امراض سے محفوظ رہنے کے لئے جو قبض سے پیدا ہوتی ہیں۔ ضروری ہے کہ تب تک یہ عمل باقاعدہ جاری رکھا جاوے۔ جبتک قبض کی ذرا بھی شکایت ہو۔ یا معدہ کے اندر فتور ہونے سے بھوک نہ لگے ٭

## جگر کی بیماریاں

آپ نے آلات الہضم کے بیان میں پڑھا ہوگا۔ کہ معدہ اور جگر کا آپس میں کیسا گہرا تعلق ہے۔ جگر کی خرابیوں میں عموماً قبض کا ہی فساد ہوتا ہے۔ جب چھوٹی آنتوں کے مواد کولن میں جانے سے رُک جاویں۔ اور کولن کی خرابی سے آنتیں سُست پڑ جاویں۔ تو اوپر کی غذا کا رس۔ ڈوڈےنم میں رُکتا ہے۔ جہاں جگر کا صفرا آکر شامل ہوتا ہے۔ آپ نے بغور ان پانچ حیرت انگیز تیزابوں کی نسبت بخوبی سمجھ لیا ہوگا۔ یعنی سلائیوا۔ گیسٹرک جوئیس۔ صفرا۔ پینکریاس اور آنتوں کا رس۔ جیسے ہی مُنہ میں چبانے کو کوئی چیز ڈالی جاوے۔ تھوک ملنا شروع ہو جاتا ہے چاہے۔ زہریلا تمباکو ہی کیوں نہ چبایا جاوے۔ اس طرح جب غذا ڈوڈےنم میں پہنچے۔ اور صفرا آکر ملا۔ تو جبتک یہ غذا وہاں رُکیگی۔ صفرا برابر ملتا رہیگا جیسا کہ مُنہ میں سلائیوا۔ کیونکہ چھوٹی آنتوں کی رُکاوٹ سے غذا نیچے نہیں جاسکتی۔ اس طرح بار بار فضول۔ یہ قیمتی صفرا اس غذا پر پڑتا رہیگا۔ جب تک کہ اس اُس علاقہ سے گذر نہیں جاتا۔ نتیجہ یہ کہ صفرا کی زیادتی کے باعث یہ غذا خون بنانے کے کم قابل رہتی ہے۔ جگر کو کام زیادہ کرنا پڑا۔ صفرا زیادہ شامل ہوگیا۔ خون کی رنگت میں بھی زردی آگئی۔ ناخنوں۔ آنکھوں اور چہرے پر زردی۔ ایسی حالت میں اگر

یا موقعہ مدد نہ پہنچے۔ یا قدرت کی جدّ وجہد سے اسہال نہ لگیں تو یرقان ہو جاتا ہے۔

ان اسباب سے جگر بڑھ جاتا۔ دبانے سے نرم محسوس ہونا۔ بعض اوقات وائیں پسلی سے دائیں کندھے تک درد ہوتا ہے۔ اس سے ہی بدہضمی۔ بھوک کی کمی۔ زنگدار پیشاب وغیرہ ابتدا میں شروع ہو کر بعدہ کسی مہلک بیماری کے اسباب بن جاتے ہیں

علاج کرنا۔ ابتدا میں آسان ہوتا ہے۔ (۱) وستی کرم سے معدہ۔ آنتوں اور کولن کی روکاوٹ دُور کیجئے۔ تاکہ جگر کو زیادہ کام نہ کرنا پڑے (۲) جگر کے اندر زیادہ مقدار خون پہنچانے سے۔ یُوں تو خوُن ہر وقت جسم کے مختلف حصوں میں جاتا ہے۔ لیکن جب کسی اعضاے کو زیادہ کام کرنا پڑے۔ تو وہاں خون کی مقدار بھی زیادہ درکار ہوتی ہے۔ اس جگر پر مالش اور ایسی ورزش کرنے سے جس کا براہ راست اس پر اثر ہو۔ خون زیادہ مقدار میں پہنچایا جاسکتا ہے۔ خوُن کے زیادہ پہنچنے پر فاسد مواد سیاہ خون کے ہمراہ جلد وہاں سے خارج ہو جائیگا۔ اگر آپ وستی کرم سے کولن صاف کر دیں۔ تاکہ طیار شُدہ غذا معدہ سے گذر کر بلا کسی روکاوٹ کے نیچے چلی جاوے۔ اور انتظار کرنے والی خالی چھوٹی انسٹڑیاں جھٹ پٹ غذا کو اپنے اندر لیکر عروق جاذب کے حوالہ کر دیں۔ اور ورزش و نہانے سے جسم کے مسام کھُلے رہیں۔ تو آپ اس صداقت کی حقیقت اور عمدہ صحت کے حاصل کرنے پر حیران ہونگے جس سے چہرہ صاف اور چمکیلا نکل آئیگا۔ اور سر وتوں کے مواد سے بدبُو خارج نہ ہوگی۔

ان شکایات میں غذا کا معاملہ زیادہ قابل غور ہے۔ بہت نہ کھاویں۔ تھوڑی دیر اُپواس سے نقصان نہیں پہنچتا۔ عموماً جگر کی بیماریاں تب ہوتی ہیں۔ جب بھُوک نہ ہونے پر۔ بدہضمی اور قبض کی موجودگی میں پیٹ بھر کر روٹی کھالی جاوے اس قسم کی بیجا خواہش پر غالب آنا مُفید ہے۔ وستی کرم سے اندر صاف کیجئے۔ خود بخود قدرتاً بھوک آحاضر ہوگی۔ گہرے سانس لینے سے جگر پر ہر بار دباؤ پڑتا

ہے۔ اور زیادہ خون باہر نکلتا ہے۔ اس لئے جن ورزشوں سے جگر سے خون کی
گردش بڑھے۔ وہ اس مرض میں نہایت مفید ثابت ہوئی ہیں۔ چنانچہ
"نیویارک ممالک متحدہ امیریکہ میں ایک زنانہ ڈاکٹر نے وہاں کی شریف
زادیوں کے لئے ایک ویایام شالہ (جائے ورزش) کھولا ہوا ہے۔
اس جگہ مستورات سے دونوں پاؤں اور دونو ہاتھ کے بل جانوروں کی
طرح چلنے کی ورزش کرائی جاتی ہے۔ اس سے جگر کا خون دباؤ سے جلد صاف ہوتا ہے"

## کرم امعاے (کرمی روگ)

انہیں انگریزی میں انٹسٹائنل ورمس کہتے ہیں۔ کچے پھل یا ثقیل غذا کے کھانے
اور عرصہ دراز تک قبض اور بدہضمی جیسی امراض میں مبتلا رہنے سے کیڑوں کے انڈے
یا نہایت باریک بچے معدہ میں پہنچ کر امعاء یا گدا وغیرہ میں جا پرورش پاتے ہیں بعض
اوقات انکی موجودگی سے خارش پیدا ہوتی مریض کمزور۔ منہ سے بدبو۔ سر درد پیٹ
میں درد۔ کانوں میں آواز۔ قبض اور اسہال۔ بھوک کا نہ ہونا۔ یہ مختصر سی علامات
ہیں۔ ان کرموں یا کیڑوں کی کئی قسمیں ہوتی ہیں۔ مواد کے اجتماع سے انہیں تربیت
اور ترقی ملتی ہے۔ اوپر بتلایا گیا ہے کہ مواد کی موجودگی سے کیسی کیسی خطرناک اور
تکلیف دہ امراض اس نہایت ہی نفیس جسم پر حملہ آور ہوتی ہیں۔ انہی اقسام کی
بیماریوں میں کیڑوں کے پیدا ہو جانیکی بھی مرض ہے۔ یہ کیڑے کئی قسم کے ہوتے ہیں مگر
ہمارے دیش میں بالعموم ان تین قسم کے کرم پائے جاتے ہیں۔ کیچوے۔ سوتی کیڑے ٹیپ
ورمس کیچوے۔ قدرے زردی مائل۔ آنتوں میں پائے جاتے ہیں۔ سوتی کیڑے۔
جنہیں تھریڈ ورمس کہتے ہیں۔ اکثر سگمائیڈ فلکسچر میں ملتے ہیں۔ یہ باریک اور
لمبے ہوتے ہیں۔ گدا میں خارش کرتے شوچ مروڑ سے ہونا۔ بھوک نہیں لگتی۔ اور

ناک میں کھجلی ہوتی ہے۔ ٹیپ ورمس۔ مختلف وانے ملکر فیتے کی طرح لمبے ہو جاتے ہیں بعض اوقات دس پندرہ گز کی لمبائی تک پہنچ جاتے ہیں۔ علاج اُس مواد سے بچنے کی ضرورت ہے جن سے اِنکی پرورش ہو رہی ہے۔ اس کے علاوہ آلات الہضم کے متعلق دانتوں مسوڑوں۔ زبان۔ معدہ اور آنتوں کی جھلی میں سوزش وغیرہ بہت سی بیماریاں ہیں۔ جنکے ذکر کرنے کی اب ضرورت نہیں۔ اسقدر بیماریونکی وجوہات پر غور کرنے سے آپ اس تمام پاجن ندکا (الیمنٹری کینیال) کی بیماریونکی نسبت خود بخود سوچ سکتے ہیں۔ چونکہ تقریباً تمام بیماریوں میں اسباب اور باعث ایک سے ہی ہیں۔ اس لئے اِن بیماریوں میں آپ بڑی آسانی اور کامیابی کے ساتھ دستی کرم سے فائدہ اُٹھا سکینگے۔

# تیرھواں باب

## مغربی سائنس دانوں میں شرومنی پروفیسر میچن کاف کے خیالات

پیرس مُلک فرانس کی راجدھانی ہے۔ اس جگہ پاسٹور انسٹیٹیوٹ نامی پدارتھ ودیا کا مہاودیالہ ہے۔ جہاں پروفیسر میچن کاف کو پڑھانے کا فخر حاصل ہے۔ آپنے عرصہ دراز کے تجربوں کے بعد اب بڑھاپے میں نیچر آف مین نامی کتاب تصنیف کر کے شائع کی ہے۔ منجملہ سائنٹفک مضامین کے آپ نے انوکھے ڈھنگ سے ایک موقعہ پر عالمانہ بحث کی ہے کہ کیوں انسان ۱۴۰ یا ۱۵۰ برس تک زندہ نہ رہیں۔ اس مسئلہ کے اثبات میں آپنے موجودہ زمانہ کے تسلیم شدہ سائنٹفک مسائل سے فائدہ اُٹھاتے ہوئے اپنے نئے خیالات ظاہر کئے ہیں۔ چونکہ اس